

Thema / Programm	Wärmehaushalt des Körpers: Information und Umsetzung - Kleidung und Ausstattung: Schlafen
Ziel	
Material	
Geräte	
Quellen / Literatur / Internet	<ul style="list-style-type: none"> • Bürgisser, Titus; Abenteuer im Winter: Spielen, werken, leben im Schnee, Luzern-Stuttgart, 1993
Zeitbedarf	
Umsetzung (Planung)	
Durchführung (konkret)	
Inhalt	<p>Schlafsack Die Wahl eines Schlafsackes hängt stark vom Verwendungszweck ab. Wer nur wenige Tage im Winter unterwegs ist, muss dafür nicht einen expeditionstauglichen Hochleistungsschlafsack kaufen. Grundsätzlich gilt: Daunen-Füllung ist angenehm, leicht und braucht wenig Packvolumen, verliert aber die Isolationswirkung wenn sie nass wird. Kunstfaser-Füllung ist etwas schwerer, braucht mehr Platz, wärmt allerdings auch noch im feuchten Zustand. Wer den Schlafsack nur im Lagerhaus braucht, kommt mit einem leichten Modell aus. Für eine einzelne Nacht im Iglu kann man sich mit einer zusätzlichen Decke aushelfen. Gute Wirkung zeigen zwei ineinander geschobene, leichte Sommerschlafsäcke: Sie ergeben einen absolut warmen Winterschlafsack.</p> <p>Schlafsackhülle Schlafsackhüllen aus wasserfesten Kunstfaserstoffen sind für Biwaks im Schnee nützlich. Sie schützen den Schlafsack vor Nässe von aussen, vor allem von der Seite. Ausserdem lässt sich in ihnen der Schlafsack geschützt ins Innere des Iglus oder der Schneehöhle schleifen. Die Hülle darf auf keinen Fall verschlossen werden, weil sich das Kondenswasser innen festsetzt und den Schlafsack nässt.</p> <p>Isoliermatte Wer eine Nacht im Biwak verbringen möchte, braucht auf jeden Fall eine Isoliermatte aus Schaumstoff oder eine sich selbst aufblasende Matte (self-inflating). Sie verhindert, dass der Körper die Wärme an den kalten Boden abgibt. Auch der beste Schlafsack nützt nichts, wenn die Bodenisolierung fehlt. Zur Not kannst du aus Zweigen und Decken eine Isolierungsschicht improvisieren. Ungeeignet sind dicke Luftmatratzen und Alu-Rettungsdecken.</p>
Ergebnis	
Reflexion	