КАК НЕ ЗАМЁРЗНУТЬ В ПАЛАТКЕ

Когда холодно, никакой поход не в радость. Днём ещё ничего: на ходу под рюкзаком тепло, а под солнцем жарко даже в мороз. А ночью в палатке начинается: от холода не можешь уснуть, дрожишь, сворачиваешься клубком и считаешь минуты до рассвета. Но есть проверенные приёмы, которые помогут согреться в палатке и нормально выспаться, даже если снаружи трещит мороз. Рассказываем, как подготовиться к холоду заранее и что делать, если вы пошли в летний поход, а оказались в снегах.

Готовимся к холоду заранее

Если вы собираетесь в поход зимой или в межсезонье, настройтесь на холод и выбирайте правильную экипировку. Правильную — значит подходящую под конкретные условия. Изучите погоду в районе похода, особенно ночные температуры. Если идёте в горы, обязательно учитывайте высоту — чтобы не удивляться потом, откуда в сентябре на юге взялся снег. После этого подбирайте одежду и снаряжение.

Выбирайте подходящие спальник и коврик

Это первое и главное правило, если соблюдать его, дальше можно не читать. Спальник и коврик должны соответствовать условиям похода, а если поход предполагается в непредсказуемое межсезонье, лучше взять с запасом.

Температура комфорта спальника должна быть на 5-10 градусов ниже, чем ожидаемая температура в районе похода. То есть, если вы идёте осенью в низкие горы, где ожидаются лёгкие заморозки, берите спальник на -7...-10. Морозоустойчивым можно ориентироваться на нижнюю температуру комфорта, мерзлявым — только на верхнюю.

У ковриков температуру комфорта показывает коэффициент R-Value, чем он больше, тем лучше. Тонкий ижевский коврик — не для минусовых температур, он быстро промерзает. В походы зимой и в межсезонье стоит брать толстые пенки или 4-сезонные самонадувающиеся коврики: они обеспечивают хорошую теплоизоляцию и комфорт.

Никогда не выбирайте спальник по температуре экстрима. Это та температура, при которой вы не умрёте. Но и не уснёте, скорее всего.

Используйте тёплый вкладыш

Если по каким-то причинам взять тёплый спальник не получается, берите что есть плюс вкладыш в спальник. Они бывают тонкими, из хлопка или шёлка, и тёплыми, из флиса или других синтетических утеплителей вроде Thermolite. Первые используют исключительно с гигиеническими целями — чтобы не пачкать спальник грязными носками, например. А вот тёплые вкладыши ощутимо повышают температуру комфорта, благодаря самому материалу и дополнительной воздушной прослойке между вкладышем и спальником.

Возьмите каталитическую грелку

Каталитическая грелка — незаменимая вещь в зимнем и вообще холодном походе. Это компактный обогреватель, который согреет руки, ноги или любую другую часть тела, высушит ботинки или перчатки, а главное, на всю ночь повысит температуру в спальнике. Грелка работает на бензине, при этом абсолютно безопасна, потому что открытого пламени нет, а обжечься не даёт специальный защитный термочехол. Работает просто:

заправляете грелку топливом, поджигаете фитиль, закрываете и кладёте в спальник. Греет она от нескольких часов до суток, в зависимости от модели и количества топлива. Заправлять можно популярным у туристов бензином «Калоша» или очищенным бензином для зажигалок.

Если холод застал внезапно

Бывает так, что идёшь в летний поход, а в горах вдруг ударили морозы — и никакой прогноз этого не знал. А у вас только летний спальник и тонкий коврик. Придётся импровизировать и утепляться тем, что есть.

Согрейтесь перед тем, как лечь в спальник

Не ложитесь спать замёрзшим — иначе согреетесь не скоро (или вообще не согреетесь). Спальник не греет, а только сохраняет тепло тела, поэтому важно, чтобы этого тепла было больше. Перед тем, как лечь в спальник, постарайтесь разогреться любым способом. Если есть костёр, погрейтесь около него как следует, если костра нет, сделайте несколько упражнений на улице (попрыгайте, поприседайте), в палатке выпейте горячего чаю (можно прямо в спальнике, только аккуратно, не разлейте).

Ложитесь спать в одежде

Кто-то считает, что спать без одежды в спальнике теплее. Вопрос неоднозначный, и на деле всё зависит от температуры комфорта спальника и температуры за бортом. Если в одном термобелье спать холодно — утепляйтесь. Объёмные вещи вроде пуховой куртки лучше не надевать, а накинуть сверху. Если часто ворочаетесь во сне, кладите куртку внутрь спальника, иначе она будет сползать, а вам придётся расстёгивать спальник и поправлять её. А на себя — шерстяные носки или пуховые чуни, флиску, штаны, шапку. Утепляйте то, что сильнее мёрзнет, например, ноги можно засунуть в застёгнутую флисовую кофту.

Утепляйте голову

Обычно все утепляют ноги, а про голову забывают. А между тем через неё тоже уходит тепло — иногда достаточно надеть шапку или затянуть капюшон и тёплый воротник спальника, чтобы согреться. Для особо мерзлявых: если у вас много тёплой одежды, не надевайте всю её на себя, а утеплите голову и шею, например, закутав их во флиску или пуховку. Таким образом вы ещё и предотвратите потери тепла из спальника.

Изолируйте спальник от холодной земли

Если заморозки ударили внезапно, а у вас только тонкая пенка, кладите под коврик всё, что не надеваете на себя. Под ноги рюкзак, под спину запасную одежду, под поясницу сидушку (а можно отобрать сидушки у товарищей с тёплыми ковриками и вымостить из них второй ковёр). Если есть верёвка — вообще отлично, альпинисты спят на ней без всяких ковриков, так что вы тоже справитесь. Будет неудобно, зато тепло. На крайний

случай подложите под спину сложенное в несколько слоёв спасодеяло — это не так эффективно, как нормальный тёплый коврик, но лучше, чем ничего.

Сделайте грелку из бутылки

Если нет каталитической грелки, можно положить в спальник импровизированную — из пластиковой бутылки или фляги. Согрейте воду, залейте её в ёмкость и положите в спальник. Если не экономите газ, можно сделать две такие грелки: одну в ноги, а с другой спать в обнимку. Фляги всегда можно забрать у тех, кто не мёрзнет. Такая грелка отдаёт тепло несколько часов, а потом её лучше достать — спать в обнимку с холодной водой не очень приятно.

Не заливайте в пластиковую бутылку крутой кипяток, иначе придётся её потом выбросить. Просто не доводите воду до кипения или остудите немного, если не уследили.

Старайтесь не выходить из палатки

Каждый выход наружу охлаждает и вас, и палатку, особенно если вход расположен против ветра. Вышли — и все труды по отоплению насмарку. Поэтому старайтесь без важной причины не покидать палатку. Перед сном пейте поменьше чая, а если всё-таки захочется по нужде, приспособьте под это дело герметичную тару — например, пластиковую бутылку с широким горлышком. Для девушек тоже есть специальные девайсы, на всякий случай можно взять. Тут уж не до церемоний.
А если выйти всё-таки пришлось, вспомните, что необходимо согреться и сделайте хотя бы десяток приседаний, чтобы лечь в спальник разогретым.

Больше ешьте

Поход — не время для диет. Калории напрямую связаны с теплом, а не с лишним весом. В холодный поход лучше брать высококалорийную еду, богатую жирами и углеводами. Например, арахисовую пасту, шоколад, орехи, пеммикан… На холоде некоторые продукты могут промерзать так, что не угрызёшь (например, шоколадные батончики с арахисом), поэтому тщательно планируйте раскладку. А вот топлёное масло зимой очень удобно: не течёт и не тает. Горячий суп с пеммиканом и топлёным маслом — прекрасный пример правильного ужина для холодного вечера.
Ешьте горячую пищу как можно чаще, потому что холодная еда требует у организма энергию на её согрев. А должно быть наоборот: еда греет вас, а не вы еду.