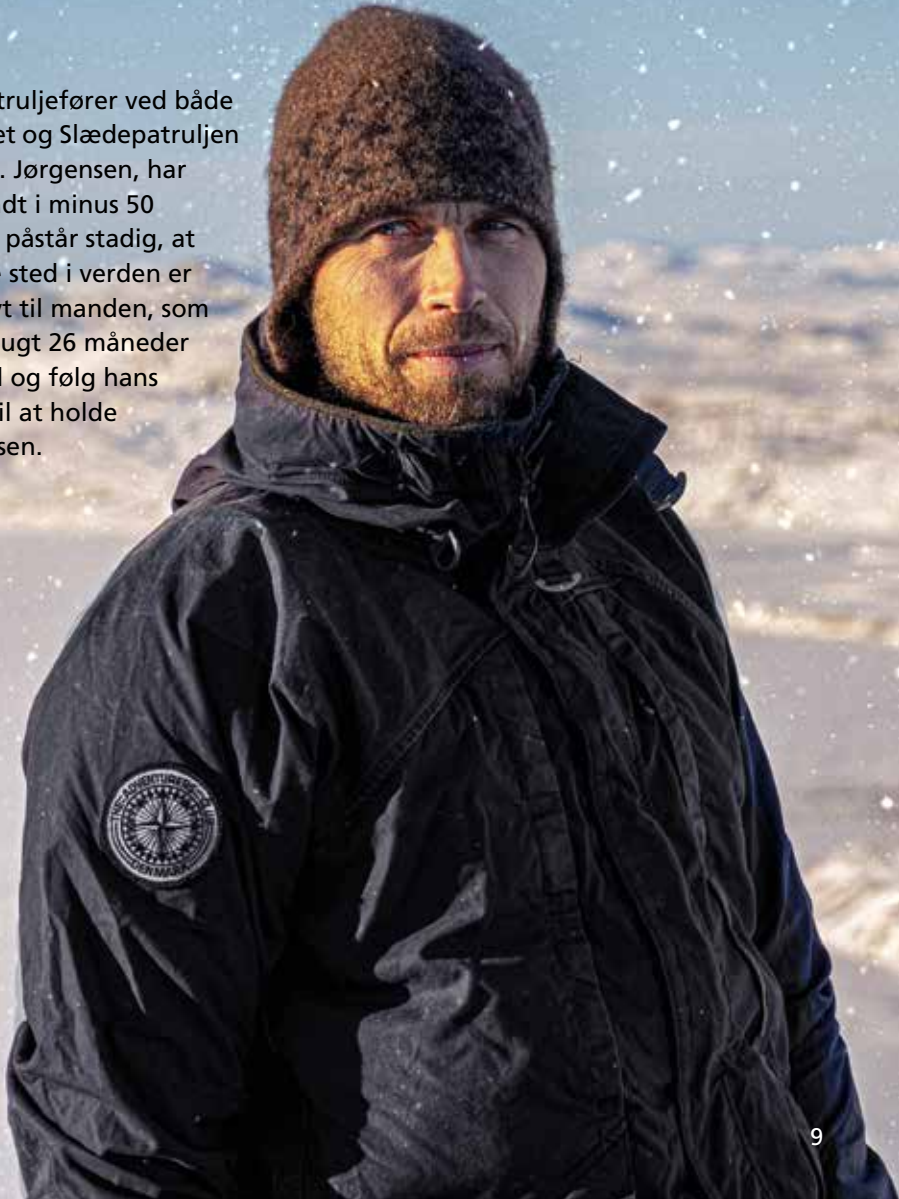




KAMPEN MOD KULDEN

“Det vigtigste er aldrig at acceptere, at man fryser”

Tidligere patruljefører ved både Jægerkorpset og Slædepatruljen Sirius, Erik B. Jørgensen, har været udsendt i minus 50 grader, men påstår stadig, at det koldeste sted i verden er Danmark. Lyt til manden, som har brugt brugt 26 måneder på Grønland og følg hans bedste råd til at holde varmen i posen.



LAD IKKE KULDEN NEDKÆMPE DIG I POSEN

JO MINDRE TØJ, JO BEDRE

Jo mindre tøj, jo mere varme. Selvom det er surt at give slip på fiberpelsen, så er det den bedste måde at få kropsvarmen til at varme soveposen op. Hvis den taktiske ramme tillader det, bør du smide det meste af tøjet i posen. Alternativt kan man trække bukserne ned langs anklerne, så de hurtigt kan trækkes op igen.

KOLDE FØDDER

Hvis du fryser om fødderne, får du her tre gode fif fra Erik:



1 Træk sokken 10 cm ud over tærerne for at skabe luft mellem tærerne og dermed holde varmen inde.

2 Læg inderbeklædningen ned i bunden af soveposen, og pak eventuelt fødderne ind i det.

3 Hvis soveposen er for lang, skaber det spildluft og dermed varmetab. Du kan derfor binde en snor om soveposen i bunden, så den passer til din højde.



TIL HOVEDET

Pak jakken i en vandtæt pose, og brug den som hovedpude. Så ligger du bedre, og hovedet bliver løftet fra den kolde jord.



TAB IKKE VARMEN

Eriks bedste råd er at vikle en trøje rundt om halsen, lukke hæften til og kun lade mund og næse stikke ud af posen. På den måde sørger du for mindst muligt varmetab.



Eriks tommelfingerregler

GÅ I VÅDT, STÅ I TØRT

”Når man skal rykke, så skal man fryse, for så kommer varmen jo. Man bliver alligevel våd og kold, når man begynder at svede. Man skifter til det tørre tøj, idet man er fremme og skal holde på varmen.”

VARMEREGULERINGENS VIGTIGSTE STEDER

”Hoved, hals og håndled er de vigtigste steder at få dækket, når du begynder at fryse, og de vigtigste steder at give luft for at blive kølet ned.”

KAMPEN MOD KULDEN

”Det er ti gange lettere at få varmen, hvis man er lidt kold, end at få varmen, når man er virkelig kold. Når først man er råkold, bliver man doven, får ikke taget den ekstra trøje på, som kunne have givet dig varmen, og du vil blive nedkæmpet af kulden.”

FAT I FØDDERNE

”Selvom støvlen skal sidde tæt til foden under march, kan det være en fordel at løsne den, når man skal stå stille og holde varmen. På den måde får fødderne mere luft og friktion, hvilket skaber varme.”



FÅ DET NU OVERSTÅET

Skal man, så skal man – også når man ligger i en varm sovepose. Selvom det kan virke fristende at blive liggende og gemme latrinbesøget til morgendagen, så handler det om at få det overstået. Derefter kan du komme tilbage til posen og få en endnu bedre søvn.

STYR PÅ STUMPERNE

Det er altid surt at ligge i et koldt skyttehul og ryste, især hvis alt tøjet ligger tilbage i den varme sovepose. Jo bedre styr du har på dine stumper i mørket, jo lettere bliver det for dig at være effektiv.

Eriks bedste tip er at have bukserne om anklerne, jakken under hovedet og gevær og basis på samme side, så du nemt kan gribe disse og kravle til nærsikringsposten. Du kan tilmed tage soveposen med dig, så du har tøjet ved hånden, til når der er faldet ro på.

RÅKOLD?
SE ERIKS FIF
OG RÅD HER:

