Svale, delige sommerdyner

- Salget av sommerdyner har steget kraftig de siste 4-5 årene, sier Johan G. Østereng hos Nordisk Fjer. Det er tydelig at nordmenn har fått øynene opp for fordelene med å benytte egne sommerdyner

Av ifi.no

Det er ikke bare om vinteren at det er viktig med en god dyne. Mange sover dårlig om sommeren, fordi de kaster seg rundt og skifter mellom å være klam og kald.

Hvorfor sommerdyne?

- Vi avgir mellom 4-5 dl vann i løpet av natten, og trolig enda mer når det er varmt. Derfor er det utrolig viktig å ha en dyne som kan absorbere opp all fuktigheten og transporterer den vekk. Dundyner er helt unike når det gjelder å tilpasse seg temperaturer, og sørge for at du holder deg behagelig sval hele natten igjennom.

Dyner av mer syntetiske materialer, har derimot ikke de samme varmeregulerende egenskapene. I Norge kan det være store temperaturforskjeller selv om sommeren, og mens noen netter er varme som i Syden, kan andre være svært kjølige.

- En sommerdyne av dun, vil kunne tilpasse seg disse temperaturendringene og virke isolerende når det er kaldt, mens den slippe fuktigheten ut når det er for varmt.

Årsaken til at man ikke bør bruke samme dyne sommer som vinter, er at dundynen må være tilpasset

det klima den befinner seg i for å fungere optimalt. Sommerdynen er nesten halvparten så tykk som vinterdynen, og er derfor bedre egnet i et varmere klima.

Invester i en god nattesøvn

Invester i en god sommerdyne, slik at du kan nyte sommernettene å våkne opp frisk og uthvilt. Dynen varer i 8 -10 år, litt avhengig av hvordan du tar var på den, men det er en lav pris å betale for en god natts søvn.

Ta vare på dundynen

Luft og rist dynen hver dag

Dynen inneholder fuktighet når du står opp. Sørg derfor for god utlufting av soverommet, før du eventuelt legger et sengeteppe over.

Heng dynen ut for lufting.

Unngå direkte sollys, og ikke bank eller støvsug dynen. Det kan ødelegge trekket.

Når dynen skal pakkes vekk

Sørg for at dynen er godt tørket, og rull den løst sammen. Ikke press den sammen da det kan ødelegge vev og fibere. Bind en snor rundt, og oppbevar den tørt i et mørkt skap, eller i en stor læretspose.

Bruk for all del ikke plastikk eller legg den i en pose. Dynen må få "puste", så det ikke samler seg fuktighet.