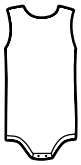
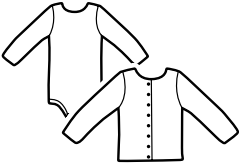
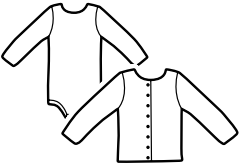
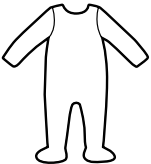


A táblázat az ajánlott alvási öltözetet szemlélteti a szobahőmérséklet és a takaró hővezetési ellenállásának függvényében.

Szobahőmérséklet	Hővezetési ellenállás*			
	0,35m ² ·K/W	0,25m ² ·K/W	0,10m ² ·K/W	0,05m ² ·K/W
24 °C – 27 °C				
22 °C – 24 °C				
20 °C – 22 °C				
18 °C – 20 °C				
16 °C – 18 °C				
< 16 °C				

* A hővezetési ellenállást a „melegségi fok” jelzi. Az 1 melegségi fok: 0,1m²·K/W.

Ennek megfelelően: 0,35m²·K/W = 3,5 melegségi fok – 0,25m²·K/W = 2,5 melegségi fok – 0,10m²·K/W = 1,0 melegségi fok – 0,05m²·K/W = 0,5 melegségi fok.