

Aport! Do nogi! Siad! Zmień czas na zegarze!

25 marca 2017

W nocy z soboty na niedzielę zmieniamy czas z zimowego na letni, przez co pośpimy o godzinę krócej. 26 marca nad ranem wskazówki zegarów przesuniemy z godz. 2.00 na 3.00. Do czasu zimowego wrócimy w ostatnią niedzielę października.



W całej Unii Europejskiej czas letni zaczyna się w ostatnią niedzielę marca, a kończy w ostatnią niedzielę października. W 2017 roku do czasu zimowego wrócimy więc 29 października. Mówi o tym obowiązująca bezterminowo dyrektywa UE ze stycznia 2001 r.: „Począwszy od 2002 r. okres czasu letniego kończy się w każdym państwie członkowskim o godz. 1 czasu uniwersalnego (GMT) w ostatnią niedzielę października”.

W Polsce zmianę czasu reguluje rozporządzenie prezesa Rady Ministrów. Poprzednie obowiązywało do 2016 roku i niektórzy przeciwnicy zmiany czasu, np. Fundacja Republikańska i Stowarzyszenie KoLiber apelowali do premier Beaty Szydło o niepodpisywanie kolejnej decyzji w tej sprawie. Na początku listopada 2016 roku rząd wydał jednak rozporządzenie, które przedłuża stosowanie czasu letniego i zimowego do 2021 roku.

Przeprowadzana dwa razy w roku zmiana czasu ma przyczynić się do efektywniejszego wykorzystania światła dziennego i oszczędności energii, choć opinie co do tych korzyści są podzielone.

Autorzy raportu „Dobra zmiana to brak zmiany... czasu” z Fundacji Republikańskiej i Stowarzyszenia KoLiber – bazując na dostępnych analizach – argumentowali, że zmiana czasu nie wpływa w sposób znaczący na „zagadnienia energetyczne”. Wskazywali za to, że wśród negatywnych skutków jest m.in. zmiana rozkładów firm transportowych, zamknięte w nocy systemy internetowe banków oraz innych instytucji, czy niekorzystny wpływ na zachowanie inwestorów giełdowych. Ich zdaniem w okresach po każdej zmianie czasu spada ponadto wydajność pracowników i zwiększa się liczba zwolnień.

Badań dotyczących wpływu zmiany czasu na zużycie energii czy zdrowie i samopoczucie człowieka jest wiele. Badanie zużycia energii elektrycznej w stanie Indiana (USA) wykazały, że po wprowadzeniu czasu letniego rachunki mieszkańców za prąd wzrosły. Z kolei badania prowadzone w Kalifornii dowodziły, że w tym stanie zmiana czasu nie powoduje zmian w zapotrzebowaniu na energię elektryczną. Japończycy wyliczyli, że stosowanie czasu letniego może zmniejszyć emisję dwutlenku węgla o 400 tys. ton i pomóc zaoszczędzić do 930 mln litrów paliwa. Ponadto przyczynia się do spadku liczby ulicznych kradzieży o 10 proc.

Zdaniem naukowców z kanadyjskiego Sleep and Fatigue Institute utracona w trakcie weekendu godzina snu może zwiększyć liczbę wypadków w poniedziałek po zmianie czasu. Z badań specjalistów University of Alabama w Birmingham (USA) wynika, że przesunięcie wiosną wskazówek zegara o godzinę do przodu może o 10 proc. zwiększać też ryzyko zawału serca. Główny autor badań, kardiolog prof. Martin Young twierdzi, że odwrotne działanie wykazuje cofnięcie wskazówek o jedną godzinę jesienią – wtedy ryzyko zawału spada o 10 proc. Jego zdaniem zmiana czasu powoduje zakłócenie naszego wewnętrznego zegara

biologicznego, co wiosną nasz organizm mocniej odczuwa.

Naukowcy z fińskiego Uniwersytetu w Turku wykazali, że przestawienie zegara o godzinę do przodu i zakłócenie rytmu dobowego zwiększa ryzyko udaru niedokrwionego mózgu, jednak tylko tymczasowo. Analiza danych zbieranych przez 10 lat wśród mieszkańców Finlandii wykazała, że ogólna częstość występowania udaru niedokrwionego była o 8 proc. wyższa w ciągu pierwszych dwóch dni po zmianie czasu na letni. Natomiast po kolejnych dwóch dniach nie zauważono już żadnej różnicy. Odkryto także, że osoby z chorobą nowotworową, były o 25 proc. bardziej narażone na udar bezpośrednio po przejściu na czas letni, niż w jakimkolwiek innym okresie w ciągu roku. Ryzyko było również zauważalnie wyższe w przypadku osób powyżej 65. roku życia – u nich prawdopodobieństwo wystąpienia udaru tuż po przesunięciu zegarów na czas letni było wyższe o 20 proc. niż w pozostałych tygodniach.

Wprowadzenie czasu letniego, tj. przesuwanie wskazówek zegarów o godzinę do przodu w okresie wiosenno-letnim, jako pierwszy proponował podobno Benjamin Franklin w XVIII. Miało to pomóc lepiej dopasować czas aktywności człowieka do godzin, w których jest najwięcej światła słonecznego i przynieść oszczędności. Dlatego też czas letni określa się w języku angielskim, jako „czas oszczędzający światło dzienne”. W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946-1949, 1957-1964, a od 1977 r. stosuje się ją nieprzerwanie.

Ilustracja: [ThePixelman](#) (CC0)

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl