

Przechodzimy na czas letni – wchodnioeuropejski

30 marca 2013

Zgodnie z dyrektywą UE zmieniamy czas z zimowego na letni, czyli w noc z 30 na 31 marca wskazówki zegarów przesuniemy z godz. 3:00 na 4:00. Nadchodzący weekend będzie o godzinę krótszy niż pozostałe. W nocy z soboty na niedzielę będziemy zmieniać czas na letni, co oznacza krótszy sen. W całej Unii Europejskiej (dyrektywa UE 2000/84/EC) w ostatnią niedzielę marca o 1:00 czasu uniwersalnego (w zależności od strefy czasowej) zegary przestawia się godzinę do przodu.

Zmiany czasu mają spowodować efektywniejsze wykorzystanie światła dziennego. Latem standardowy czas geograficzny jest przesuwany o godzinę do przodu, więc czas aktywności człowieka jest lepiej dopasowany do godzin, w których jest najwięcej światła słonecznego.

Stosowanie czasu letniego częściowo dostosowuje czas aktywności ludzi do czasu, kiedy Słońce znajduje się nad horyzontem. Gdy dzień trwa 12 godzin (a jasno jest na godzinę przed i po zachodzie Słońca), to w czasie zimowym będą to godziny od 5.00 do 19.00, natomiast w czasie letnim od 6 do 20. Stosowanie czasu letniego powoduje więc oszczędzanie prądu, ponieważ większość ludzi nie wstaje przed 6.00 i nie idzie spać o 19.00.

Następnym skutkiem jest zwiększone bezpieczeństwo na drogach, ponieważ kierowcy poruszają się gdy jest jasno.

Dla ludzi o ustabilizowanym trybie życia zmiana czasu jest męcząca i potrzebują oni kilku dni, by dostosować swój zegar biologiczny do nowych warunków.

Krótszy sen przy zmianie czasu może powodować zwiększoną liczbę wypadków drogowych, depresje i zawały serca.

Nie ma zgody co do opłacalności stosowania czasu letniego – między innymi z uwagi na zmieniające się zużycie prądu każdego roku oraz zmiany zużycia prądu zależnie od pogody. W Nowej Zelandii zużycie prądu w pierwszym tygodniu po zmianie czasu zmniejszyło się o 5%; badania w USA wykazały mniejsze zużycie prądu o 1% każdego dnia. Według innych naukowców w jednym ze stanów w USA – w Indianie – zmiana czasu powoduje więcej strat niż korzyści. Wyjaśniono to zwiększonym korzystaniem z klimatyzatorów i wentylatorów.

Źródło: [PL Delfi](#)