

# W nocy z soboty na niedzielę zmiana czasu na letni

26 marca 2016

W nocy z soboty na niedzielę zmieniamy czas z zimowego na letni, przez co w wielkanocną niedzielę pośpimy o godzinę krócej. 27 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 2016 roku do czasu zimowego wrócimy więc 30 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 z 5 stycznia 2012 r. w sprawie wprowadzenia i odwołania czasu letniego środkowoeuropejskiego w latach 2012–2016.

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.

Badania zużycia energii elektrycznej w stanie Indiana (USA) wykazały, że po wprowadzeniu czasu letniego rachunki mieszkańców za prąd wzrosły. Z kolei badania prowadzone w Kalifornii dowodzą, 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 utracona w trakcie weekendu godzina snu może zwiększyć liczbę wypadków w poniedziałek po zmianie czasu. W tym roku będzie to akurat lany poniedziałek, więc z jednej strony niedobór snu będzie można nieco nadrobić. Z drugiej strony osoby, które planują tego dnia dłuższą podróż samochodem, powinny szczególnie uważać na drodze. „Zaburzenia snu mają ogromny wpływ na funkcjonowanie człowieka, niestety wciąż tego nie doceniamy. Sen jest bardzo istotnym elementem naszego życia, nie chodzi tu wyłącznie o ilość snu, ale również o jego jakość. Efekty zmiany czasu i odebrania godziny snu mogą mieć wpływ na cały następny tydzień” – zauważa dyrektor ds. medycznych Sleep and Fatigue Institute w Toronto, dr Adam Moscovitch.

Z badań specjalistów University of Alabama w Birmingham (USA) wynika, że przesunięcie wiosną wskazówek zegara o godzinę do przodu może o 10 proc. zwiększać ryzyko zawału serca. Główny autor badań, kardiolog prof. Martin Young twierdzi, że odwrotne działanie wykazuje cofnięcia wskazówek o jedną godzinę jesienią – wtedy ryzyko zawału spada o 10 proc. „Nie wiadomo, jaki jest tego mechanizm, powstało na ten temat kilka teorii” – przyznaje prof. Young. 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 niedokrwienego mózgu, jednak tylko tymczasowo. Na potrzeby badania naukowcy przeanalizowali dane zbierane przez 10 lat, dotyczące częstości występowania udaru wśród mieszkańców Finlandii. Porównali średnią liczbę pacjentów hospitalizowanych z powodu udaru w ciągu tygodnia po zmianie czasu na letni z liczbą przypadków udaru w ciągu dwóch tygodni poprzedzających i trzech tygodni następujących po tym wydarzeniu.

Okazało się, że ogólna częstość występowania udaru niedokrwienego 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 (amerykański polityk i mason – przypis WM). 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”.

Dziś rozróżnienie na czas zimowy i letni stosuje się w około 70 krajach na całym świecie. Według danych dostępnych na portalu WorldTimeZone.com, obowiązuje ono niemal we wszystkich krajach europejskich. Wyjątkiem są Islandia i Białoruś. Czasu na letni nie zmienia też Rosja.

Zmiana czasu jest stosowana w prawie całych Stanach Zjednoczonych, niemal wszystkich rejonach Kanady i Meksyku oraz od niedawna na Kubie. Czas z zimowego na letni zmienia się też w regionach obejmujących największe miasta Australii. Rozróżnienia czasu nie wprowadziła z kolei większość krajów Ameryki Południowej z wyjątkiem m.in. niektórych rejonów Brazylii. Nie stosuje go też większość krajów Afryki i Bliskiego Wschodu.

W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946-1949, 1957-1964, a od 1977 r. stosuje się ją nieprzerwanie.

Źródło: [NaukawPolsce.pap.pl](http://NaukawPolsce.pap.pl)