

W nocy z soboty na niedzielę zmiana czasu na letni

29 marca 2014

W nocy z soboty na niedzielę przestawiamy czas z zimowego na letni. 30 marca nad ranem wskazówki zegarów przesuniemy z godz. 2.00 na 3.00, przez co będziemy spali godzinę krócej. Czas zimowy zacznie obowiązywać ponownie od 26 października 2014 r. Czemu służy taka zmiana?

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

Zdaniem brytyjskich badaczy przesunięcie wskazówek zegara o jedną godzinę do przodu sprzyja zdrowiu dzieci – słońce zachodzi później i maluchy mogą spędzać aktywnie więcej czasu na świeżym powietrzu. To zaś – przekonują naukowcy – może pomóc w walce z epidemią otyłości wśród najmłodszych.

Z kolei z badań specjalistów University of Alabama w Birmingham (USA) wynika, że przesunięcie wiosną wskazówek zegara o godzinę do przodu o 10 proc. może zwiększać 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.

„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.

W całej Unii Europejskiej czas zimowy zaczyna się w ostatnią niedzielę października, a kończy w ostatnią niedzielę marca. 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 grudnia 2008 r., które ustala daty zmiany czasu na lata 2009–2011 (Dziennik Ustaw z 31 grudnia 2008 Nr 236 poz. 1627).

„Pionierami we wdrożeniu zmiany czasu byli Niemcy. Podczas I wojny światowej, 30 kwietnia 1916 r. przesunęli wskazówki zegara o godzinę w przód, a 1 października 1916 r. o godzinę w tył. Wkrótce potem także Anglicy zaadaptowali to w swoim kraju. 19 marca 1918 Kongres Stanów Zjednoczonych ustalił podział na strefy czasowe w USA i wprowadził na czas trwania wojny obowiązek stosowania czasu letniego w celu oszczędności paliwa służącego do produkcji energii elektrycznej” – czytamy na stronie łódzkiego Planetarium.

W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946–1949, 1957–1964 i stosuje się ją nieprzerwanie od 1977 roku.

Na podstawie: PAP – Nauka w Polsce

Źródło: Ekologia.pl