

Zmiana czasu w nocy z soboty na niedzielę

25 października 2014

W nocy z soboty na niedzielę zmieniamy czas z letniego (wschodnioeuropejskiego) na zimowy (środkowoeuropejski). 26 października nad ranem cofniemy wskazówki zegarów z godz. 4.00 na godz. 3.00, dzięki czemu będziemy spali o godzinę dłużej.

W całej Unii Europejskiej do czasu zimowego wraca się w ostatnią niedzielę października, a na czas letni przechodzi się w ostatnią niedzielę marca. Mówi o tym obowiązująca bezterminowo dyrektywa UE: „Począwszy od 2002 r. okres czasu letniego kończy się w każdym państwie członkowskim o godz. 1.00 czasu uniwersalnego (GMT), w ostatnią niedzielę października”.

Głównym motywem zmiany czasu jest dążenie do efektywniejszego wykorzystania światła dziennego i oszczędności energii, jednak przeciwnicy przesuwania wskazówek podkreślają negatywny wpływ na zdrowie i psychikę ludzi, oraz brak dowodów na zaoszczędzenie energii (godzina energii zaoszczędzona wiosną musi być zwrócona jesienią).

Czas sezonowy obowiązuje w około 100 państwach świata. Niedawno ze zmiany czasu zrezygnowała Rosja.

Źródło: [PL Delfi](#)