

Zmiana czasu na letni w nocy z soboty na niedzielę

28 marca 2015

W nocy z soboty na niedzielę zmieniamy czas z zimowego na letni, przez co pośpimy godzinę krócej. 29 marca nad ranem wskazówki zegarów przesuniemy z godz. 2.00 na 3.00. Zmiana czasu może pomóc w walce z dziecięcą otyłością, ale też zwiększać ryzyko zawału serca.

W całej Unii Europejskiej czas letni zaczyna się w ostatnią niedzielę marca, a kończy w ostatnią niedzielę października. W 2015 roku do czasu zimowego wrócimy więc 25 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.

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.

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 badaczy z londyńskiej Szkoły Higieny i Medycyny Tropikalnej oraz Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie 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 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.

Utracona w trakcie weekendu godzina snu może zwiększyć też liczbę wypadków w poniedziałek po zmianie czasu. „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.

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”.

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, Białoruś. Czasu na letni nie zmieni też Rosja. W październiku 2014 roku Duma Państwowa zdecydowała, że kraj ostatecznie przejdzie na czas zimowy i – jak podawały rosyjskie media – więcej czasu zmieniać nie będzie.

Zmiana czasu jest stosowana w prawie całych Stanach Zjednoczonych, niemal wszystkich rejonach Kanady i Meksyku oraz od niedawna na Kubie. Rozróżnienia czasu nie wprowadziła większość krajów Ameryki Południowej z wyjątkiem m.in. niektórych rejonów Brazylii i Chile. 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: [PAP – Nauka w Polsce](#)