



Uwaga, dziś w nocy zmieniamy czas na zimowy!

data aktualizacji: 2020.10.24



Tradycyjnie w ostatnią niedzielę października przechodzimy z czasu letniego na zimowy.

W tym roku ta ostatnia październikowa niedziela wypada 25. To oznacza, że wskazówki zegara powinny zostać przestawione tej nocy. Dokładnie przyjmuje się, że o godzinie 3:00 w nocy wskazówki cofa się tak, by wskazywały 2:00.

To oznacza, że tej nocy możemy pospać dłużej. Jednak naukowcy są zgodni: majstrowanie przy zegarach nie służy ludzkiemu zdrowiu.

W Polsce zmiana czasu obowiązuje nieprzerwanie od roku 1977. Wcześniej wprowadzano ją w okresie międzywojennym, następnie w latach po II wojnie światowej oraz na przełomie lat 50-tych i 60-tych. Obecnie ta tradycja powoli przechodzi już do lamusa. W 2019 roku Parlament Europejski opowiedział się za projektem regulacji znoszącej zmianę czasu w całej Unii Europejskiej. Według projektu nowelizacji dyrektywy regulującej tę kwestię ostatnia zmiana czasu we wspólnocie miałyby się odbyć w 2021 roku. Problemem jednak okazało się ustalenie, którego czasu, letniego, czy

zimowego, chcą się trzymać poszczególne kraje. Kwestia, w kontekście aktualnych bardziej palących problemów, została "odłożona na półkę" i jest mało prawdopodobne, że decyzja w tej sprawie zostanie podjęta do 2022 roku.

Tymczasem lekarze nie mają wątpliwości, że zmiana czasu nie jest korzystna dla naszego zdrowia. Przede wszystkim zaburza sen, a to ma szereg dalszych niekorzystnych konsekwencji.

Red. kontakt@infoilawa.pl.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/62582-uwaga-dzis-w-nocy-zmieniamy-czas-na-zimowy>