

## Negatywne skutki zmiany czasu. Większe ryzyko zawału u mężczyzn?



**W nocy z soboty na niedzielę (24-25 marca) zmienimy czas z zimowego na letni, a to oznacza noc krótszą o godzinę i krótszy sen. Negatywnych skutków przestawiania zegarków znajdzie się jednak więcej. Dotykają one wielu dziedzin naszego życia, a nawet zdrowia. Ale jest też dobra wiadomość. Może to już ostanía zmiana czasu?**

Pierwsze propozycje zmiany czasu padały już w XVIII wieku. Ich pomysłodawca - amerykański polityk i uczonec Benjamin Franklin sugerował, by ludzie chodzili spać i wstawali wcześniej, w lepszy sposób wykorzystując światło słoneczne.

W 1907 r. Anglik William Willett opracował i sfinansował broszurę, w której proponował, by w okresie letnim zegary przestawiać o 80 minut. Uzasadniał, że dzięki takiej zmianie oszczędności na oświetleniu mogłyby sięgać nawet 2,5 mln funtów szterlingów rocznie.

Argumenty z milionowymi oszczędnościami trafiły na podatny grunt. Sześć lat po ukazaniu się broszury Willetta zmianę czasu wprowadziły Austro-Węgry oraz Rzesza. Wkrótce po tym na podobne rozwiązanie zdecydowały się władze Anglii.

W Polsce zegary przestawiamy nieprzerwanie od 1977 r., choć pierwsze próby wprowadzenia zmiany przeprowadzono w okresie międzywojennym, a później powtarzano w czasach okupacji hitlerowskiej i okresie powojennym.

### **Kiedyś chodziło o oszczędności**

Głównym powodem wprowadzenia zmiany czasu była oszczędność energii elektrycznej. Po przestawieniu zegarków w zimowych miesiącach fabryki mogły dłużej pracować przy świetle

dziennym. I tak rzeczywiście było. Tyle że dziś większość firm niezależnie od pory dnia czy nocy i tak funkcjonuje przy sztucznym oświetleniu. Zatem argument oszczędności stracił znaczenie. Mało tego! Jak wynika z raportu Komisji Europejskiej z 2007 r., wprowadzenie czasu letniego zwiększa zużycie energii na ogrzewanie.

Dziś więcej mówi się o wadach niż o zaletach zmiany czasu. Koleje pasażerskie przy przejściu z czasu letniego na zimowy muszą specjalnie na jedną noc stworzyć nowy, tymczasowy rozkład jazdy. Część pociągów jest wręcz zmuszona do godzinnego postoju.

Mniej komplikacji przysparza przejście z czasu zimowego na letni. W takiej sytuacji część transportów dociera po prostu z godzinnym opóźnieniem.

W raporcie "Zła zmiana - negatywne konsekwencje zmiany czasu" opublikowanym przez Fundację Republikańską i Stowarzyszenie Koliber w październiku 2016 r. przedstawiono również negatywny wpływ zmiany czasu na sektor bankowy.

Banki co pół roku muszą bowiem wprowadzać modyfikacje do swoich systemów, wiąże się to z dodatkowymi kosztami. Część z nich decyduje się na wyłączenie swoich usług na kilka godzin, co z kolei powoduje utrudnienia dla klientów. Niedostępna staje się bankowość elektroniczna i płatności kartami, nie działają niektóre bankomaty, przelewy dochodzą z opóźnieniem.

*- Przerwy w dostępie do usług dla instytucji finansowych raczej nigdy nie będą dobre, gdyż mogą się przekładać na niższe przychody i marżę. Rynki finansowe na świecie również działają praktycznie 24 godziny na dobę, więc obecnie ciężko znaleźć jakiegokolwiek benefity zmiany czasu. Statystyki wielu instytucji na świecie, w tym rządowych, nie wspierają argumentu o oszczędnościach wynikających ze zmiany czasu. Jest wręcz przeciwnie - zauważa Bartosz Grejner, analityk rynkowy Cinkciarz.pl.*

### **Rozterki nocnej zmiany**

Zmiana czasu powoduje także problemy dla pracowników i pracodawców. W trakcie przejścia z czasu zimowego na letni nocna zmiana trwa godzinę krócej. Czy w związku z tym pracownicy powinni otrzymać mniejsze wynagrodzenie?

Kodeks Pracy nie reguluje tego bezpośrednio, choć wykształcił się pogląd, według którego pracownikowi przysługuje tzw. wynagrodzenie przestojowe. Krótszy czas pracy nie wynika bowiem z winy pracownika i jest on gotowy do świadczenia pracy w pełnym wymiarze godzin.

Nieco inaczej jest w przypadku zmiany z czasu letniego na zimowy, gdy pracownicy nocni spędzają w pracy godzinę dłużej. Wtedy też przysługuje im dodatkowy czas wolny lub wynagrodzenie za nadgodziny.

Zmiana czasu może też negatywnie oddziaływać na nasze zdrowie, zaburzając wewnętrzny zegar biologiczny i zwiększając poziom stresu.

Badania przeprowadzone przez kilka niezależnych zespołów naukowców (m.in. Inge Kirchberger) wskazują na podwyższone ryzyko zawału serca wśród mężczyzn, szczególnie podczas zmiany czasu z zimowego na letni.

### **Skoro niewiele dobrego z tego nie wynika, może pora przestać?**

Zmiana czasu jest obecnie regulowana przez dyrektywę unijną, która weszła w życie w 2001 r. Jednakże Polska, jak i inne kraje Unii Europejskiej, podjęły działania w celu rezygnacji z tych ustaleń i pozostania przy czasie letnim.

8 lutego br. Parlament Europejski przyjął rezolucję, która wzywa Komisję Europejską do przeanalizowania wspomnianej dyrektywy, co miałyby prowadzić bezpośrednio do likwidacji zmiany czasu.

Niewykluczone zatem, że najbliższe przesunięcie wskazówek z godziny drugiej na trzecią będzie jednym z ostatnich, a kraje Unii Europejskiej pójdą w ślady Rosji, Białorusi i Islandii, które zegarków nie przestawiają.