

UVEREJNENÉ: 28/03/2015

www.aktualne.sk

Prečo áno a prečo nie? Všetko o posune času, čo ste chceli vždy vedieť

BRATISLAVA - Zo soboty na nedeľu prechádza Európa vrátane Slovenska na letný čas. Ručičky hodín si Európania posunú o hodinu dopredu. K pôvodnému času sa vrátíme 25. októbra.

V októbri 2011 si preto Rusi už ručičky hodín neposúvali o hodinu späť. Stalo sa tak až vlni po zmene zákone. Viac sa už čas v Rusku meniť nemá.

Striedanie času nepozná ani Island.

Iniciatíva za jeden čas

Nápadom skončiť s pretáčaním hodín sa zoberá už aj Brusel. S iniciatívou prišli českí politici. Volá sa príznačne ich nápadu - Iniciatíva Pro pouze jeden čas.

Ak by nápad prešiel, Európania by si podobne ako Rusi prestali hodinky posúvať zhruba každý pol rok už v roku 2019.

Nápad vznikol v 18. storočí

S ideou meniť čas prišiel prvýkrát v 18. storočí americký štátnik a fyzik Benjamin Franklin.

Prvý vážny návrh na zavedenie letného času podal londýnsky staviteľ William Willet roku 1907 v eseji The Waste of Daylight, doslovne Mrhanie denným svetlom).

Práve šetrenie svetla bolo nosnými pilierom argumentácie, prečo si hodiny pred letom posunúť vpred.

Častý mýtus

Letný čas však nemusí znamenať, že z toho profitujú napríklad ľudia zamestnaní v poľnohospodárstve.

Pravdou je vlastne opak. Podľa Michaela Downing, ktorý o posúvaní času napísal publikáciu, boli farmári dôvodom, prečo sa čas - pre dlhšie večery na poli - neposúval.

Pre nich totiž stratená hodina ranného svetla znamenala, že sa musia ponáhľať na trh. Problémy posun času spôsoboval aj v živočíšnej výrobe. Hospodárske zvieratá totiž museli meniť svoj biorytmus a nie vždy to robilo dobrotu.

Niekde biznis nie je rád

Podobne je podľa magazínu TIME mýtom to, že by posun času vpred pomáhal paušálne biznisu. Tu platí, ako ktorému.

Najtvrdšie za posun času lobovali napríklad obchodné koncerny. Viac svetla znamená totiž aj viac času na nákupy po práci.

Sťažujú sa však aerolínie. Tie totiž musia stratenú hodinu dobiehať tak, aby sa zosúladi s inými medzinárodnými letmi. Americká Letecká dopravná asociácia odhaduje, že žonglovanie s rozvrhmi môže stáť len letecký priemysel USA 147 miliónov dolárov.

Medicína hovorí, radšej čas neposúvajte

Presun času podľa odborníkov spôsobuje aj to, že niektorí citlivejší ľudia majú potom so skorším vstávaním problém ešte ďalšie dni či týždne. Potvrdzuje to i neurologička Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach Eva Feketeová.

"Posun času býva spojený s pocitom únavy a problémami s koncentráciou. Zvlášť nepríjemným môže byť pre malých školákov, ktorí majú výučbu od skorého rána a starších ľudí so zlým spánkom," hovorí.

Podľa jej slov by bolo z pohľadu spánkovej medicíny vhodnejšie čas neposúvať.

Sovy a škovránkovia

Vo svete spánku jestvujú dva typy ľudí. Takzvané sovy, ktoré si rady pospia a majú ťažkosti s ranným vstávaním a škovránkovia, pre ktorých je naopak typické včasné prebúdzanie a neponocovanie.

"Pre 'sovy' je horší práve tento prvý posun času, keď je potrebné vstávať včasnšie, no a 'ranostajom' robí problém skôr ten druhý posun v októbri," dodala.