

UVEREJNENÉ: 28.03.2015

www.dennikn.sk

Letný čas mnohých rozčuľuje. Je úplným nezmyslom, alebo má význam?

Slovenskí aj českí europoslanci sa usilujú zrušiť režim letného času v Európskej únii. Pozbierali sme argumenty za aj proti jeho existencii z celého sveta.

Českí a slovenskí europoslanci tento týždeň opäť oživilí debatu o zrušení letného času. No ten má aj svoje výhody. Podľa niektorých štúdií pomáha bezpečnosti na cestách či zvyšuje tržby podnikateľom.

V nedeľu 29. marca nadržanom sa ručičky hodínok posunú z druhej hodiny na tretiu a začne platiť letný čas. Stane sa tak už po tridsiaty siedmy raz za sebou – čas sa mení na Slovensku nepretržite od roku 1979.

Zrušiť? Nezrušiť?

V utorok, teda len pár dní pred touto zmenou, zasadali v Bruseli tri výbory Európskeho parlamentu, aby diskutovali o možnosti letný čas zrušiť.

Žiadne záväzné rozhodnutie prijať nemohli, na to je potrebná Európska komisia, no niektorí europoslanci dúfajú, že zasadnutie môže odštartovať proces, na konci ktorého si ľudia v celej únii už ručičky na hodinkách posúvať nebudú.

Pre svoj zámer chcú teraz získať poľskú eurokomisárku Elżbietu Bieńkowsku, ktorá by mohla navrhnúť, aby sa letným časom zaoberalo plénum europarlamentu. Zrušenie zmeny času si vedia predstaviť aj naši zástupcovia.

„Stav, ktorý tu je, určite na ľudí nepôsobí pozitívne,“ hovorí Vladimír Maňka zo Smeru, ktorý má v Bruseli najviac europoslancov.

Anna Záborská z KDH chcela zrušenie letného času presadiť už koncom minulého volebného obdobia, krátko pred európskymi voľbami však pre svoju iniciatívu nenašla dostatok podpisov od europoslancov. Spochybňuje v minulosti najčastejšie používaný argument, že zmena času šetrí elektrickú energiu.

„Nemyslím si, že šetrenie elektriny je také, aby sa cyklus, ktorý je v prírode zažitý, menil,“ vraví Záborská.

Zmenu času zo zimného na letný a naopak upravuje Európska únia špeciálnou smernicou, ktorou v roku 2001 harmonizovala samostatné politiky členských štátov. Aké sú najzaujímavejšie argumenty za zrušenie posúvania času a čo hovorí za to, aby pokračovalo aj naďalej?

Jedno percento

Jedným z dôvodov, prečo socialistický režim v Československu 1. apríla v roku 1979 zaviedol striedanie času, bolo aj mrazivé počasie, ktoré krajinu zasiahlo začiatkom roka. Ešte na Silvestra 1978 sa denné teploty v krajine pohybovali okolo desiatich stupňov nad nulou, na druhý deň to už bolo o dvadsať stupňov menej. Nekryté uhlie, na ktoré niekoľko dní predtým celkom silno pršalo, zamrzlo.

Pre problémy s kúrením museli vyhlásiť celoštátne uhoľné prázdniny, energetické ťažkosti mali aj fabriky v celej republike. Obmedzená bola dodávka elektrickej energie, Československá televízia vysielala až po siedmej večer, niektoré dni až po pol ôsmej. Zmena času zo zimného na letný mala do budúcnosti prispieť k lepšiemu využitiu prirodzeného slnečného svetla a úsporám elektriny, ktoré podľa vtedajšej tlače dosiahli až desať percent.

Dnes hovorkyňa Západoslovenskej energetiky Michaela Dobošová hovorí, že o úspore elektriny pri zmene času môžeme hovoriť v podstate len pri osvetlení. „Domácnosti môžu ušetriť v priemere 1,2 percenta za deň. Úspora u firiem závisí od času ich prevádzky, priemerné môžu podnikatelia ušetriť okolo troch desiatín percenta.“

K podobným číslam sa dopracovali aj ďalšie štúdie. Česká Pražská energetika zistila, že elektrina sa ušetrí najmä počas jarnej a jesennej rovnodennosti a úspora nepresahuje viac ako jedno percento denne. V lete sa elektrina nešetrí vôbec, keďže slnečné svetlo je počas väčšiny dňa.

Zaujímavé je, že aj jednopercentné úspory elektrickej energie sú v niektorých prípadoch uvádzané ako argument za zachovanie posúvania letného času. Potvrdzuje to aj slovenské ministerstvo financií, ktoré v piatok vydalo správu, že denná úspora elektriny okolo jedného percenta predstavuje ročnú úsporu nákladov od 20 do 30 miliónov eur.

Večierky mali vyššie tržby

Najdôležitejším prínosom posúvania ručičiek je maximalizácia času, keď si človek môže užívať prirodzené denné svetlo. Nedeľný posun času bude znamenať, že slnko nebude vychádzať o pol šiestej ráno ako deň predtým, ale až o pol siedmej. To je však stále čas, kedy väčšina ľudí, ktorí chodia do práce na ôsmu či deviatu, spí alebo je doma. Naopak, západ slnka sa posunie z 18:06 v sobotu na 19:07 v nedeľu. To môže mať okrem zle merateľnej lepšej duševnej pohody aj konkrétnejšie výhody.

Možnosť byť dlhšie na slnku predchádza nedostatku vitamínu D, ktorý sa vytvára v koži práve pôsobením slnečného žiarenia. Vitamín posilňuje imunitu, pomáha kostiam a zdravému chrupu. Na druhej strane, väčšine ľudí stačí pre dostatok vitamínu D stráviť na jarnom či letnom slnku dvadsať minút dva razy týždenne.

Viac slnečného svetla popoludní podľa niektorých postrehov prináša vyššie zisky podnikateľom, keďže ľudia sú vonku v meste dlhšie a môžu u nich teda viac minúť. Ešte v roku 1984 napríklad magazín Fortune napísal, že vďaka posunu času zarobila americká sieť večierok 7-Eleven za sedem týždňov o 30 miliónov dolárov viac. Ešte väčšie výhody mal

posun času priniesť majiteľom golfových klubov, keďže hráči mohli na ihrisku stráviť viac času. Ich tržby sa mali za sezónu zvýšiť až o 200 miliónov dolárov.

Ako je to so zdravím?

Zrejme najviac diskutovanou otázkou je to, či a ako posun času vplýva na ľudský organizmus.

Aj keď sa jedna hodina môže zdať zanedbateľná, neurologička Eva Feketeová z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty v Košiciach hovorí, že prispôbenie sa takejto zmene načasovania, môže trvať približne 21 dní.

Na rozdiel od nástenných hodín sa tie biologické posúvajú o niečo ťažšie a na zmeny si musí navyknúť celý organizmus.

„Biologické hodiny zosúladujú našu potrebu odpočinku s telesnou aktivitou, teplotou, či produkciou hormónov a vonkajšími faktormi, ako sú striedanie svetla a tmy,“ hovorí Eva Feketeová. Prechod na nový čas môže byť problémom u ľudí s pevne nastavenými biologickými hodinami, či pre tých, ktorí sú aktívni skôr večer ako ráno. Časové posuny horšie zvládajú aj malé deti.

Pri skoršom vstávaní hrozí, že budú podráždené a plačlivé. Naopak, lepšie sa môžu pri nedeľnom posune cítiť starší ľudia. **„Biologické hodiny majú tendenciu posúvať sa vekom smerom dopredu. To znamená, že starší ľudia zaspávajú už okolo ôsmej večer a vstávajú okolo štvrtej ráno, čo sa odrazu nebude javiť tak skoro,“** vysvetľuje Eva Feketeová. No zároveň dodáva, že pri jesennom časovom posune budú mať zase väčší problém práve oni.

Spánkový biorytmus si často meníme aj mimo prechodov zo zimného času na letný a naopak. Napríklad z výraznejších výkyvov medzi pracovným a víkendovým režimom sa organizmus spamätáva dlhšie, ako by sme čakali.

Ďalším drastickým zásahom do biorytmu sú posuny času pri zmene časového pásma, známe aj ako jet lag syndróm.

Hodinový časový posun môže zdravému človeku nanajvýš zneprijemniť pár dní. Horšie je to však pri ľuďoch, ktorí trpia poruchami spánku, napríklad nespavosťou. **„Skoršie prebudenie môže u nich znásobovať obavu z krátkeho a neuspokojivého spánku,“** hovorí Eva Feketeová.

Chronický nedostatok spánku podľa nej poškodzuje telo i myseľ. **„Môže byť príčinou únavy, zmeny nálad, porúch koncentrácie alebo dokonca krátkodobej pamäti. Takisto ovplyvňuje produkciu hormónov a môže zvyšovať kardiovaskulárne riziko,“** vymenúva neurologička.

Menej nehôd?

Veľmi častým argumentom v prospech letného času je, že prispieva k bezpečnosti na cestách, keďže v čase, keď ľudia chodia do práce, alebo sa z nej vracajú, je vyššia viditeľnosť. Jednu z takýchto štúdií publikoval v roku 2010 Journal of Safety Research.

Na Slovensku sa vplyv zmeny času na počet nehôd nikdy neskúmal. Hovorkyňa prezídia policajného zboru Denisa Baloghová Denníku N odpísala, že takéto štatistiky nikdy nevedli, výskum si nerobili ani v žilinskom Výskumnom ústave dopravnom.

Štefan Machciník z Ústavu hovorí, že nehody sú veľmi náhodné javy, ktoré ovplyvňuje množstvo faktorov a nedá sa izolovať len jeden z nich. Pozitívne vplyvu zmeny času však môžu čiastočne nahrávať štúdie, ktoré sa zamerali na vzťah medzi nehodami a svetelnými podmienkami na ceste.

„Existujú výskumy, ktoré sledovali počet nehôd na osvetlených komunikáciách, a bolo dokázané, že osvetlená vozovka je bezpečnejšia, najmä pre zraniteľnejších účastníkov dopravných nehôd, čiže chodcov či cyklistov,“ vysvetľuje s tým, že ani tento záver sa nedá zovšeobecniť a povedať, že zmena času počet nehôd znižuje.

Veľmi konkrétny výskum o doprave a čase robili vo Fínsku, kde od roku 1981 do roku 2006 sledovali počet nehôd týždeň pred a týždeň po posúvaní hodinových ručičiek. Problémom však je, že vo Fínsku sú úplne iné svetelné podmienky ako u nás, navyše, ani tu k žiadnemu jednoznačnému záveru nedospeli.

Kontroverznosť celej celej debaty o zmene času, v ktorej sa každý argument za môže zmeniť na argument proti, dokazuje štúdia autorov z univerzity v americkom štáte Colorado z vlaňajšieho októbra. V nej uvádzajú, že výkyvy v spánkovom režime môžu za to, že počas prvých šiestich dní po posune k letnému času zomrelo pri dopravných nehodách v Spojených štátoch za desať rokov o tristo ľudí viac.