

ZMĚNA ČASU nastává v noci na neděli 26. října...

24.10.2025 - | Astronomický ústav AV ČR

ZMĚNA ČASU nastává v noci na neděli 26. října...kdy si posuneme hodiny ve 3:00 SELČ na 2:00 SEČ. Ale nemusíte kvůli tomu nutně vstávat, i tak budete mít noc o hodinu delší.

O víkendu zase přetáčíme hodiny, jak se ale ukazuje, točíme především s našimi vnitřními hodinami. Můžeme si říkat, co chceme, ale odborné, především fyziologické společnosti dlouhodobě doporučují ukončit střídání času a ponechat trvalý standardní čas, který nejlépe ladí s našimi vnitřními hodinami. Ranní světlo je totiž pro náš biologický rytmus zásadní – zlepšuje spánek, soustředění i náladu.

Historicky se střídání času zdůvodňovalo úsporami energie, ale analýzy ukazují, že úspory jsou malé nebo nejisté. Konec přepínání a trvalý SEČ přinesou stabilitu bez zdravotních kompromisů. Evropská komise už roky zvažuje konec střídání času: navrhla to v roce 2018, Evropský parlament v březnu 2019 podpořil konec do roku 2021, ale v Radě se dohoda zatím nenašla – proto pořád přepínáme poslední říjnovou neděli.

Aktuálně

Debatu teď znovu ožívá i politicky (např. krok španělského premiéra, který aktuálně navrhuje, aby v EU střídání času skončilo po nynější změně). Možná tedy k rozhodnutí nakonec dojde, pak volba trvalého standardního času je na státech – a pro Česko, které leží blízko 15. poledníku, dává trvalý SEČ největší smysl. V opačném případě... v lednu například Slunce vychází v Praze kolem 8:00 SEČ. Kdybychom ale měli trvale „letní“ čas, bylo by to po 9. hodině – děti by chodily do školy a lidé do práce o hodinu déle po tmě. Více najdete zde. A ano, víme, že to rozděluje společnost, jsou i zastánci letního času po celý rok proto, aby si užili dlouhých letních večerů. Tak schválně, kdo si zkusí ponechat na hodinkách Střoevropský letní čas i v zimě? Mít tedy ráno o hodinu tmy více? Vědecké argumenty z oboru fyziologie mluví jasně, pro člověka je důležitější ranní světlo než to večerní. Ale tuhle debatu už necháme na expertech na fyziologii ...

<https://www.asu.cas.cz/articles/2492/19/zmena-casu-nastava-v-noci-na-nedeli-26-rijna>