

Kedy sa mení čas? Na zimný prejdeme už v októbri

5.10.2026 - Beáta Čúzyová | Invia.sk

Jedna noc má zrazu 25 hodín, telefón si poradí sám a hodiny na rúre opäť preveria našu pamäť. Čas meníme dvakrát do roka a hoci ide „iba“ o 60 minút, posun dokáže zamiešať spánkom, cestovnými plánmi aj časovým rozdielom medzi Slovenskom a dovolenkovou destináciou. Kedy prechádzame na zimný čas v roku 2026, posúvame ručičky dopredu alebo dozadu a prečo môže byť v Egypte raz rovnako ako u nás a inokedy o hodinu viac? Urobme si v tom raz a navždy jasno.

Kedy sa mení čas v roku 2026?

Na Slovensku prechádzame na **letný čas poslednú marcovú nedeľu** a späť na štandardný, ľudovo nazývaný zimný čas, poslednú októbrovú nedeľu. V roku 2026 sme ručičky posúvali dopredu 29. marca a najbližšie nás zmena čaká **v noci zo soboty 24. na nedeľu 25. októbra 2026**.

Tentoraz patrí posun k tým príjemnejším. **O 3:00 sa vrátíme späť na 2:00**, takže noc bude mať o hodinu viac. Ak teda nemusíte skoro vstávať na letisko, získaných 60 minút môžete bez výčitiek venovať spánku.

Zmena času 2026	Dátum	Posun	Čo to znamená?
Letný čas	29. marec 2026	2:00 → 3:00	noc je o hodinu kratšia
Zimný čas	25. október 2026	3:00 → 2:00	noc je o hodinu dlhšia

Ako si zapamätať, ktorým smerom ručičky otočiť? Pomôcť môže jednoduchá pomôcka: **na jar posúvame hodiny dopredu spolu so záhradným nábytkom, ktorý dávame von. Na jeseň ich vraciame dozadu s nábytkom, ktorý odkladáme**. A ak záhradný nábytok nemáte, stále platí klasika: jar = o hodinu menej spánku, jeseň = o hodinu viac.

Letný alebo zimný čas: Ktorý je ten „pravý“?

Hoci bežne hovoríme o letnom a zimnom čase, **zimný čas je v skutočnosti náš štandardný čas**. Slovensko patrí do stredoeurópskeho časového pásma. Od jesene do jari používame CET, teda UTC+1, zatiaľ čo v letnej časti roka prechádzame na CEST, čiže UTC+2.

Zmena času samozrejme deň nepredĺži ani neskráti. Slnko sa našimi ciferníkmi neriadi. Mení sa iba to, **na ktorú časť dňa pripadne viac prirodzeného svetla podľa našich hodín**. V lete si ho vďaka posunu užívame dlhšie večer, po októbrovom návrate sa ráno skôr rozvidnie, ale zároveň prichádza skorší súmrak.

Prečo vlastne meníme čas?

Myšlienka lepšie využiť denné svetlo nie je žiadnou modernou novinkou. Letný čas sa v Európe zavádzal už počas prvej svetovej vojny a väčší význam opäť získal v 70. rokoch minulého storočia v súvislosti s energetickou krízou. Jedným z argumentov bolo efektívnejšie využívanie prirodzeného svetla a s ním spojená úspora energie.

Neskôr sa pravidlá v Európskej únii zjednotili. Spoločný harmonogram je dôležitý nielen pre bežný život, ale najmä pre dopravu, obchod a fungovanie jednotného trhu. Predstavte si letecké či železničné poriadky, keby si každá susedná krajina posúvala ručičky v inom týždni.

Dnes je však otázka úspor oveľa komplikovanejšia než kedysi. Zmenil sa spôsob, akým používame energiu, aj náš každodenný režim, preto sa **čoraz častejšie diskutuje o tom, či má sezónne striedanie v súčasnosti ešte význam.**

Nemala už EÚ zmenu času zrušiť?

Možno si pamätáte titulky, podľa ktorých sme mali hodinky prestavovať „už naposledy“. Európska komisia skutočne v roku 2018 navrhla **ukončenie sezónneho striedania času** a Európsky parlament v roku 2019 podporil jeho zrušenie. Na definitívne riešenie však bolo potrebné dosiahnuť dohodu medzi členskými štátmi. Tá zatiaľ neprišla. K septembru 2026 preto **neexistuje schválený dátum, od ktorého by sa v Európskej únii prestal striedať letný a štandardný čas.** Súčasný systém tak zostáva v platnosti a aj na Slovensku budeme zatiaľ pokračovať podľa zaužívaného harmonogramu.

Čaká nás teda posledné prestavovanie hodínok? Zatiaľ nie. Ak EÚ v budúcnosti sezónne striedanie zruší, bude si to vyžadovať ďalšiu dohodu na európskej úrovni.

Mení čas celý svet? Ani zďaleka

Ak si predstavujete, že poslednú októbrovú nedeľu stojí polovica planéty pri rúre a nastavuje displej, realita je úplne iná. **Väčšina krajín sveta sezónne striedanie vôbec nepoužíva.** Stretneme sa s ním najmä vo veľkej časti Európy, v Severnej Amerike a v niekoľkých ďalších štátoch či regiónoch.

Bez pravidelného prestavovania fungujú napríklad **Turecko, Spojené arabské emiráty, Omán, India, Thajsko, Vietnam, Japonsko, Keňa, Tanzánia či Dominikánska republika.** Pravidlá navyše nemusia byť jednotné ani v rámci jedného štátu. V USA sa napríklad väčšina krajiny riadi sezónnym režimom, no Havaj a väčšina Arizony nie.

Dôvod je pomerne logický. **Čím bližšie sa nachádzame k rovníku, tým menej sa počas roka mení dĺžka dňa.** Posúvať denný režim kvôli dlhším letným večerom preto v tropických oblastiach neprináša rovnaký efekt ako vo vyšších zemepisných šírkach.

Egypt je výnimka, ktorá môže dovolenkárov zmiasť

Pri oblúbených dovolenkových destináciách Slovákov je zaujímavý práve Egypt. Krajina letný čas používa, no **na rozdiel od Slovenska naň neprechádza v rovnakých termínoch.** V roku 2026 sa v Egypte ručičky posunuli dopredu 24. apríla a na štandardný režim sa krajina vráti 30. októbra.

Vzniká tak malý cestovateľský hlavolam. Väčšinu letnej sezóny ukazujú hodinky na Slovensku aj v Egypte rovnaký údaj. Keď však Slovensko 25. októbra prejde na štandardný čas a Egypt až 30. októbra, **niekoľko dní bude Egypt o hodinu vpredu.** Preto sa pri dovolenke v Hurghade, Marsa Alam či Sharm el-Sheikhu neoplatí spoliehať na univerzálnu poučku o časovom rozdieli.

Turecko hodinky neprestavuje. A práve preto sa rozdiel mení

Turecko zvolilo inú cestu a od roku 2016 zostáva celoročne na UTC+3. **V lete je preto oproti Slovensku o hodinu vpredu, po našom návrate na štandardný čas už o dve.** ďalej a Turecko

nič neprestavilo – zmenil sa režim na Slovensku.

Rovnaký princíp sa týka mnohých exotických destinácií. Rozdiel medzi Slovenskom a Thajskom, Dominikánskou republikou či Spojenými arabskými emirátmi preto nemusí byť v júli rovnaký ako v januári. Pri plánovaní telefonátu domov či prvého výletu po prilete sa oplatí pozrieť na aktuálne údaje namiesto zapamätaného čísla z minulej dovolenky.

Destinácia	Sezónne prestavuje hodiny?	Čo si zapamätať
Grécko	Áno	riadi sa rovnakými termínmi EÚ ako Slovensko
Španielsko	Áno	riadi sa rovnakými termínmi EÚ ako Slovensko
Turecko	Nie	rozdiel oproti Slovensku sa počas roka mení
Egypt	Áno	termíny sa nezhodujú s EÚ
SAE	Nie	používa rovnaké časové pásmo celý rok
Thajsko	Nie	používa rovnaké časové pásmo celý rok
Dominikánska republika	Nie	používa rovnaké časové pásmo celý rok
Keňa	Nie	používa rovnaké časové pásmo celý rok

Môže zmena času ovplyvniť let?

Pri čítaní letenky nemusíte nič ručne prepočítavať. **Odlet aj prilet sa uvádzajú v miestnom čase príslušného letiska.** Ak teda letenka uvádza odlet z Bratislavy o 10:00 a pristátie v destinácii o 14:30, každý údaj sa vzťahuje na miesto, pri ktorom je uvedený.

Zvýšenú pozornosť venujte najmä cestovaniu v noci, keď dochádza k samotnej zmene. Skontrolujte si odchod na letisko, transfer, budík aj údaje od leteckej spoločnosti či cestovnej kancelárie. Pri letoch s prestupom sú časové pásma zohľadnené v letovom poriadku, no ručne nastavený mobil dokáže aj z dobre naplánovanej cesty urobiť zbytočne adrenalínový zážitok.

Prestaví sa telefón automaticky?

Vo väčšine prípadov áno. Moderné smartfóny, počítače a ďalšie zariadenia si pri správnom nastavení **dátum, hodinu aj časové pásmo aktualizujú automaticky.** Po prilete do zahraničia sa mobil po pripojení k miestnej sieti spravidla prispôbi cieľovej destinácii.

Ak vás čaká ranný let, pre istotu skontrolujte, či máte zapnuté automatické nastavenie dátumu a časového pásma. Ručne bude pravdepodobne potrebné upraviť klasické hodinky, budík, displej v aute či rúru.

Zmena času nie je jet lag

Po posune sa môžete cítiť trochu rozhodení, nejde však o to isté ako pri jet lagu. Pri sezónnom prechode zostávate na rovnakom mieste a váš denný režim sa posunie o 60 minút. **Jet lag vzniká po rýchlom prekonaní viacerých časových pásiem,** keď vnútorné biologické hodiny zostanú dočasne nastavené na rytmus miesta, odkiaľ ste pricestovali.

Spoločného predsa len niečo majú – telo potrebuje čas na adaptáciu. Citlivejší môže byť najmä jarný prechod, keď prideme o hodinu spánku. Pomôcť môže pravidelný spánkový režim, pobyt na prirodzenom dennom svetle a postupné posúvanie večierky niekoľko dní vopred.

Čo si zapamätať pred 25. októbrom 2026?

Ak vám už všetky skratky, pásma a dátumy začínajú splývať, na najbližšiu októbrovú zmenu vám stačia štyri informácie:

- na zimný, teda štandardný čas prejdeme v nedeľu 25. októbra 2026,
- o 3:00 sa ručičky vrátia na 2:00,
- noc bude o jednu hodinu dlhšia,
- telefón to pravdepodobne zvládne sám, rúra asi nie.

Ak práve cestujete do zahraničia, pridajte si ešte jedno pravidlo: **nespoliehajte sa na časový rozdiel, ktorý si pamätáte z minulej dovolenky**. Overte si ho pre konkrétny deň a miesto. Kým Európa dvakrát ročne posúva svoj denný režim, veľká časť sveta necháva ciferníky na pokoji.

<https://www.invia.sk/blog/kedy-sa-meni-cas>