

## Zmiana czasu na zimowy. Śpimy dłużej.

Opublikowane przez : Bożena Żebrowska-Szumigaj

W nocy z soboty 29 października na niedzielę 30 października 2022 roku przestawiamy wskazówki zegarów z godziny 3:00 na godzinę 2:00, tym samym przechodząc na czas środkowoeuropejski.

Czas ten inaczej nazywamy zimowym, zwykłym lub naturalnym.

Przypominamy o tej zmianie, ponieważ powrót do czasu zimowego nie ma stałej daty w kalendarzu, natomiast odbywa się zawsze w ostatni weekend października, z soboty na niedzielę.

Aktualnie wśród państw członkowskich UE nie zostało wypracowane jednoznaczne stanowisko ani co do rezygnacji ze zmian czasu, ani co do wyboru opcji czasu, ani co do zmiany czy wyboru konkretnej strefy czasowej lub grupy stref czasowych. W związku z powyższym wszystkie kraje członkowskie UE zobligowane zostały do kontynuowania dotychczasowych ustaleń. Oznacza to, że w dalszym ciągu, a na pewno w najbliższym czasie, będziemy przestawiać wskazówki zegarków.

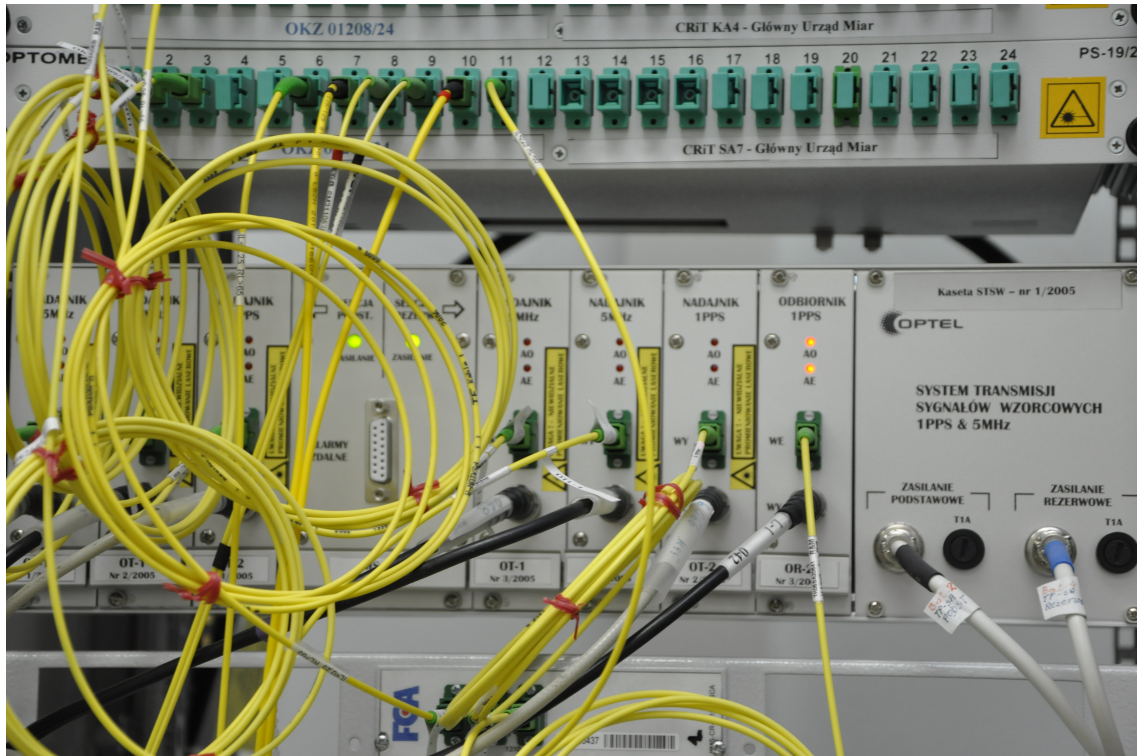
Zmiany czasu mają negatywne oddziaływanie na zegar biologiczny ludzi. Dłuższa o godzinę doba ma swoje konsekwencje zwłaszcza dla osób, które tej nocy pracują lub podróżują pociągiem, np. by zachować porządek w rozkładach jazdy pociągi zazwyczaj są zatrzymywane na godzinny, przymusowy postój. Z drugiej strony, powrót do czasu zwykłego w okresie zimowym jest niezbędny do zachowania właściwych relacji między przyjętym naturalnie głównym okresem aktywności społeczeństwa w Polsce a okresem dostępności naturalnego światła, ponadto bez zmian czasu nie byłoby korzyści z czasu letniego.

Więcej informacji o korzyściach i wadach płynących ze zmiany czasu znajdziecie na stronie

<https://www.gum.gov.pl/pl/inne/portal-informacyjny-dot/4655,Zmiany-czasu-czy-rezygnacja-ze-zmian-czasu.html>

Przy okazji, zachęcamy do korzystania z aplikacji [www.czas.gum.gov.pl](http://www.czas.gum.gov.pl) przygotowanej zarówno na urządzenia mobilne (telefony oraz tablety), jak też

dostępnej w oknie dowolnej przeglądarki internetowej. Aplikacja daje dostęp do aktualnego czasu urzędowego, obowiązującego w Polsce, z błędem mniejszym niż 1 s. Czas jest pobierany z serwerów czasu, zlokalizowanych w Laboratorium Czasu i Częstotliwości GUM i połączonych z państwowym wzorcem jednostek miar czasu i częstotliwości.



Na zdjęciu: węzeł lokalny światłowodowego systemu dystrybucji wzorcowych sygnałów czasu i częstotliwości (Laboratorium Czasu i Częstotliwości GUM).