

Основни аргументи за премахване на лятното часово време



След като обяснили на стар индианец причината за прехода от зимно към лятно часово време, той мъдро казал:

- Само глупав човек може да вярва, че като отреже парче от горната част на одеалото и я пришеие към долната, може да удължи одеалото.

1. Негативни ефекти за здравето:

- Смяната на часовото време с лятното време е една голяма кражба от нашия сън и здраве, на която ние доброволно се съгласяваме, но и никой не ни пита. Центърът за контрол и превенция на заболяванията на САЩ (US Centers for Disease Control and Prevention) разглежда **недоспиването като обществен здравен проблем**. Според [изследване](#) на неправителствената организация "Better Sleep Council", около 60% от американците чувстват ефектите от недоспиване през понеделника след преминаването към лятно часово време, а почти 3/4 от работниците над 30 години, казват, че недоспиването е засегнало работата им – най-често чрез понижаване на продуктивността. Според [д-р Тил Рьонеберг](#) от Мюнхенския университет, "в резултат от промяната на часовото време, по-голямата част от населението е с драстично намалена производителност, намалено качество на живот, увеличена чувствителност към заболяване, хронична преумора. Човек е просто уморен!". Според д-р Ронеберг, "светлината не прави същите неща за организма сутрин и вечер. Повече светлина сутринта се отразява добре на тялото, но повече светлина през нощта още повече ще забави часовника на тялото, а това крие сериозни рискове за здравето".
- Според изследването на Мюнхенския университет, биологичният часовник **никога не се адаптира** към лятното часово време. Изследователите **обясняват**, че биологичният часовник е в унисон с природните промени в светлината през всички сезони и не реагира добре на изкуствени или социални промени във времето. "Смяната на часовото време е една от онези човешки арогантности, според които мислим, че можем да правим каквото си искаме. Ние забравяме, че има биологичен часовник, който е толкова стар, колкото живите организми и не може да се обърка поради чисто социални причини. Промяната на времето не може да заблуди вътрешния часовник на организма, който следва промените в слънцегреенето в зависимост от това къде живеете."
- Особено тежко се отразява на хората, които имат **проблеми със съня**, което ги направи неработоспособни и дори опасни за околните, защото стават нетърпимо раздразнителни, избухливи и провокират конфликти. По данни на Световната здравна организация между 40 и 45 на сто от хората в Европа, включително и в България, страдат от безсъние, като една от най-честите причини за това хората отбелязват смяната на часовото време. Изкуственото пренареждане на денонощието води до несъответствие с биологичния ритъм на човек и влияе на центъра за регулиране на съня и бодростването, който се намира в главния мозък.
- "В понеделник и вторник след преместването на часовниците напред една час през март се свързва с увеличение от 10 % на риска от **сърдечен удар**", [казва УАВ доцент Мартин Йънг, Ph.D](#), в отдела на сърдечно-съдово заболяване. "Обратно, когато през октомври се върнем към стандартното време, този риск намалява с около 10%."
- Превъртането на часовника напред или назад с един час може да бъде свързано с **повишен риск от исхемичен инсулт**, според [проучване](#), проведено във Финландия в период от 10 години. В рамките на проучването е изследван процентът на инсулт при 3 033 души, хоспитализирани по време на седмицата след смяната на времето. Изследователите са установили, че случаите на исхемичен инсулт се увеличават с 8 на сто през първите два дни след прехода към лятно часово време, а в следващите два дни няма разлика.

- Установено е, че първите дни след превъртането на стрелките **хората са раздразнителни, лесно се уморяват, не са концентрирани** в необходимата степен, а това може да доведе до редица инциденти, вкл. трудов травматизъм и катастрофи.
- Загубата на сън ни прави нещастни. Едно проучване на германци в седмиците преди и след прехода към лятното часово време, когато часовникът превключва напред, показва **отрицателно въздействие в благополучие за цяла седмица, след като е извършена промяната**
- Особено тежки са последиците от смяната на времето **през пролетта**, тъй като съвпада с цялостното изтощение на организма след зимния период (т.нар. пролетна умора). Т.е. налице е комбинация от негативни фактори, към които е редно да добавим и цялостния стрес, на който е подложен съвременният човек.

2. Енергийният ефект е съмнителен.

- Главен аргумент за използване на „лятно“ и „зимно“ време е икономията на енергия. Посочва се, че в различните страни се спестява от 0,5 до 3% от общото потребление, но последните проучвания сериозно оборват подобни твърдения.
- **За България икономията е между 60 ст. и 1 лев на човек/годишно**, но няма доказателства, че спестяването на енергия се дължи на лятното часово време. Влияе и подмяната на старите лампи с енергоспестяващи.
- По-нови изследвания са показали, че няма разлика при употребата на електричество на места, които не използват ЛЧВ, в сравнение с места, които го правят. **Статистически анализ, направен в Калифорния**, установи, че удължаването на времето на дневна светлина е “с малък или никакъв ефект върху потреблението на енергия”.
- **Има дори данни за увеличено потребление** през топлия сезон, заради по-дългата работа на климатиците вечер. **Статия** относно южната част на щата Индиана от 2008 г., например, гласи, че въвеждането на лятното часово време там е повишило разхода на електричество с \$9 млн. годишно.
- Авторите на идеята за смяна на времето са целели пестене на **свещи**. По тяхно време така са били осветявани улиците. Днешното улично осветление се управлява от **фотоклетки**, за които няма значение колко е часът, а дали е светло или тъмно.
- Въвеждането на лятното часово време става официално за първи път през 1916 г. в Германия през Първата световна война, с цел пестене на въглища. Т.е. това е била една военновременна мярка, но днес очевидно не сме във война и още по-очевидно животът ни не зависи само и единствено от въглищата, които заемат малка част от енергийния микс на страната.

3. Загуби за икономиката:

- Лятното часово време има пряка връзка с много заболявания, а **разходите в ЕС (по проучване на 9 европейски университета) за медикаменти и др. средства за справяне с проблема, са 131 млрд. евро, т.е. по 261 евро на жител годишно**. За България няма точна статистика и проучвания, но ако приемем, че покупателната ни способност (респ. – цените на медикаменти и услуги) е около 40% от средноевропейската, то разходите у нас са средно около 100 евро (200 лв.) на човек или общо за страната – около 1.5 млрд. лв. годишно.
- **Загуби за животновъдството**. Животните също са подвластни на биологични ритми и, ако на хората можем да обясним, че трябва да превъртят стрелките, то на кокошките няма как да им кажем, че трябва да снасят един час по-рано или по-късно, нито на кравите да обясним, че ще ги доят час по-рано или по-късно. Ефектът е намаление на добивите, заболявания при животните и др.
- **Щети за икономиката носи влошеното състояние на човешките ресурси**.
 - Проучвания в САЩ показват, че в дните след превъртането на стрелките: повикванията към Бърза помощ нарастват с 12 %, самоубийствата – с 66%, инфарктите – със 75%, нещастните случаи – с 29%. Десет пъти скача броят на катастрофите в първите дни след преминаването към лятно часово време, показват проучвания в Европа и САЩ, които се отнасят и за нашата страна.
 - Рязко скачат и трудовите злополуки особено сред работещите на поточни линии с непрекъснат процес на действие. В САЩ е установено, че по тази причина икономиката губи около 15 млрд. долара всяка година.
 - През 2001 г. **изследване** доказва, че през понеделниците след последната неделя на март пътните инциденти са повече от обичайното. Друга **научна статия** от октомври 2014 г. го потвърждава: в национален мащаб пътните произшествия се увеличават с около 6% през следващите шест дни след завъртането на часовника напред.

- Американско [изследване](#) прави дори връзка между някои големи инциденти и недоспиването. Според това изследване, петролният разлив на танкера "Exxon Valdez", случил се на 24 март 1989 г., Чернобилската авария от 26 април 1986, както и експлозията на космическата совалка "Challenger" от 28 януари 1986 г. са причинени именно от недоспиване на някой от работниците.

4. Няма европейско задължение за смяна на времето!

- Единственото изискване към страните-членки е, ако сменят времето, да го правят в точно определен ден и час, еднакъв за целия ЕС.
- [Във връзка с Петиция 1477/2012, Европейската комисия обяснява в отговора си](#), че "**Решението относно стандартното часово време попада в сферата на компетентност на държавите членки, а не в тази на ЕС**", т.е. достатъчно е българското правителство да отмени собственото си Постановление № 94 от 13 март 1997 г.

5. Има обществен консенсус за необходимостта от премахване на тази вредна практика.

- Социологическите проучвания показват, че над 80% от хората искат местенето на стрелките на спре.
- В подкрепа на това желание трябва да се отбележат и множеството петиции до европейските институции, както и редица парламентарни питання по темата.
- Впечатляващ е [последният дебат в Европейския парламент, от 29.10.2015 г.](#), който постави рекорд по единомислие сред евродепутатите. С изказвания по темата се включиха представители на всички парламентарни групи и всички те се обединиха около мнението, че смяната на времето е неадекватна за съвременното ни мярка, която трябва да бъде премахната. Всички изказали се обвиниха Европейската комисия за това, че подхожда арогантно и чиновнически към темата.
- В България онлайн пространството изобилства от фейсбук групи и страници, посветени на проблема. Има и не малко онлайн петиции.
- Любопитен, но неслучаен факт е, че [монасите от манастира в с. Копиловци край Кюстендил отказват да преминават към лятно часово време](#), тъй като са го обявили за неканонично и противоестествено.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

Индустриализираните общества следват график, базиран на ежедневните дейности, които не се променят в хода на годината – например, началният и крайният час за работа или училище е един и същ. За разлика от това, ежедневната работа и личното поведение на аграрното общество се регулират от дължината на светлата част на деня и слънцегреенето, което се променя според сезона. **Ние аграрно или индустриално общество сме?!**

ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:

Местенето на стрелките има 100-годишна история. Идеята за лятното часово време е на Бенджамин Франклин. През 1784 г. в Париж той чете [есе](#), озаглавено "Един икономичен проект", в него дава идеята да се местят стрелките на часовника с един час, за да се пестят свещи.

През 1907 г. лондонският строител Уилям Уйлет публикува памфлет "Загубата на дневна светлина", в него обосновава полезността да се мести часовникът един час напред.

Първи го въвеждат в Германия на 30 април 1916 г., през Първата световна война, за да пестят въглища.

Лятното часово време в момента действа в [76 държави](#) от общо **245** в света:

- Китай, Индия и Япония са го въвеждали някога, в началото, но за кратко време.
- През 2010 г. руският президент Медведев отмени смяната на времето в Русия, през 2014 г. старата практика беше възстановена, но през 2015 г. отново бе премахната, заедно с всеобща реформа на часовите зони в Руската федерация.
- В САЩ се въвежда от началото на март и се отменя в началото на ноември. Един щат – Аризона, никога не е местил часовника. В американското общество има силна опозиция срещу мярката и тече активна публична дискусия по темата. [Десет американски щата официално планират премахването на лятното часово време](#)
- България мести стрелките назад от 1 април 1979 година.
- В ЕС се прилага във всички държави. Няма обаче директиви, които задължават държавите да правят това. Въвеждането или отмяната на лятното часово време е решение на правителствата. ЕС през 1997 г. въвежда задължение за страните-членки да въвеждат новото време в един и същ ден и час.

Полезни връзки:

- <https://stopdst.com/>
- <http://sleepbetter.org/Lost-Hour-Economic-Index/> – икономически индекс (загуби от ЛЧВ)
- <http://edition.cnn.com/2016/03/11/health/daylight-saving-time-health-effects/>
- <http://www.techinsider.io/daylight-savings-time-bad-health-effects-sleep-2016-3>

Какво е влиянието на лятното часово време?



17% ръст в фатални пътни инциденти

Между 1986 г. и 1995 г., фатални пътни инциденти са **нараснали със 17%** до понеделника след преминаването към лятно часово време.

Източник: Университет на Колорадо



Над \$ 9,000,000 в разходите на електроенергия

Доклад от 2006 намерени DST води до 1% цялостното нарастване на жилищни нужди на електроенергия в Индиана, което струва на държавата **допълнително милиона \$ 9**. Изследователите казват, че цената може да бъде дори по-висок в други райони на САЩ

Източник: Национално бюро за икономически изследвания



68% увеличение в загубените дни поради травма на работното място

От 1983 до 2006 г., е имало **увеличение с 68%** в загубени работни дни поради травма на работното място в понеделник след преминаването към DST.

Източник: Американската психологическа асоциация



25% увеличение в инфаркт на риска

А 2014 проучване показва, че часът на сън загубен при превключване към DST може да **увеличи риска от инфаркт с 25%**.

Източник: Reuters