

Změna času? Už zase!



V neděli 25. října 2026 si zase o hodinu přispíme. **Ve tři hodiny ráno se totiž ručičky hodin vrátí zpět na druhou a my přejdeme z letního na standardní středoevropský čas, kterému běžně říkáme zimní.** Zatímco někomu hodina spánku navíc přijde vhod, jiní si změny téměř nevšimnou.

Hodina sem, hodina tam. Tělo si ale všímá

Možná si říkáte, že jedna hodina přece nemůže nic zásadního změnit. **Jenže naše tělo se neřídí pouze budíkem. Má své vnitřní biologické hodiny, které reagují především na střídání světla a tmy.** A právě do tohoto přirozeného rytmu změna času zasahuje.

Nejcitelnější bývá jarní přechod na letní čas. Někteří lidé hůře usínají, ráno se jim nechce z postele, přes den jsou unavení, podráždění nebo se obtížněji soustředí. A protože spánkový deficit ovlivňuje také naši pozornost a rychlost reakcí, může se projevit i v práci nebo za volantem. Američtí vědci například při zkoumání pracovních úrazů v hornictví zjistili, že v pondělí po jarním posunu času docházelo k většímu počtu úrazů a jejich následky bývaly závažnější. Pracovníci navíc v průměru spali přibližně o 40 minut méně než obvykle.

Na podzim bývá situace zpravidla příznivější. Hodinu totiž získáváme, místo abychom o ni přišli. Ani tak ale nemusí změna vyhovovat každému.

Když se rozhodí vnitřní hodiny

Kvalitní spánek potřebujeme nejen k tomu, abychom se ráno cítili odpočatí. Ovlivňuje naši paměť, psychickou pohodu, imunitní systém i celkové zdraví.

Narušení spánkového režimu proto může citlivějším lidem způsobovat nepříjemnosti. Některé výzkumy navíc naznačují souvislost mezi jarní změnou času a krátkodobým zvýšením rizika srdečního infarktu nebo dopravních nehod.

Vědecké výsledky však nejsou ve všem jednotné. Zatímco některé studie upozorňují na zvýšená rizika, jiné výrazný vliv nepotvrdily. Samotnou změnu času proto nelze považovat za přímou příčinu těchto zdravotních komplikací. Odborníci na spánkovou medicínu se nicméně shodují, že pravidelný režim a dostatek spánku jsou pro naše tělo důležité.

Zajímavé je také to, že **z hlediska biologických rytmů bývá za vhodnější považován standardní, tedy lidově zimní čas. Ranní světlo totiž pomáhá organismu nastartovat den a večerní tma podporuje tvorbu melatoninu, hormonu, který se podílí na regulaci spánku.**

Ani krávy nejsou ze změny času nadšené

A nejsme v tom sami. S posouváním hodin si musí poradit také hospodářská zvířata. Například dojnice mají rády svůj pravidelný režim. Jsou zvyklé na určitou dobu krmení, dojení i odpočinku. Pokud se tento harmonogram náhle změní, může to u některých zvířat vyvolat stres a dočasně ovlivnit jejich chování či produkci mléka.

Podobně mohou na změny denního režimu reagovat i další hospodářská zvířata. Chovatelé proto často přizpůsobují péči postupně, aby byl přechod co nejplynulejší. A možná bychom si z nich měli vzít příklad.

Jak změnu času zvládnout bez zbytečné únavy?

Dobrou zprávou je, že našemu tělu můžeme přechod na nový čas trochu usnadnit. A žádné složité přípravy k tomu nepotřebujeme.

- **Posouvejte svůj režim postupně.** Několik dní před změnou zkuste chodit spát a vstávat o 10 až 15 minut později. Při podzimním přechodu tak tělu usnadníte přizpůsobení novému času. Na jaře postupujte opačně.
- **Dopřejte si dostatek spánku.** Hodinu navíc raději využijte k odpočinku než k ponocování.
- **Vyrazte na denní světlo.** Ideálně hned ráno nebo během dopoledne. Přirozené světlo pomáhá seřizovat naše biologické hodiny.
- **Večer trochu zvolněte.** Omezte jasné obrazovky, těžká jídla i pozdní dávky kofeinu.
- **Držte se pravidelnosti.** Podobná doba usínání a vstávání během pracovního týdne i o víkendu udělá pro kvalitní spánek víc než občasné dlouhé vyspávání.

A pokud se první dny budete cítit trochu rozhození? Nemusíte hned hledat příčinu v počasí nebo podzimní

únavě. Možná si jen vaše vnitřní hodiny ještě nezvykly.

Zrušíme střídání času? To už jsme přece slyšeli...

Debata o zrušení střídání času se v Evropě vede už řadu let. V roce 2018 uspořádala Evropská komise veřejnou konzultaci, v níž se velká většina účastníků vyslovila pro konec pravidelného posouvání hodin.

Evropský parlament pak v roce 2019 podpořil návrh, podle kterého se mělo střídání času ukončit v roce 2021. Jenže nastal problém. Členské státy se zatím nedokázaly dohodnout na dalším postupu. A není to jen otázka toho, zda hodiny přestat posouvat. Důležité je také rozhodnout, jaký čas bychom si nechali natrvalo.

Letní, nebo zimní?

Příznivci letního času oceňují především delší světlé večery. Po práci je ještě čas vyrazit na zahradu, na procházku nebo na výlet. **Zastánci standardního času zase upozorňují na přirozenější sladění našich biologických hodin s denním světlem.** A najít řešení, které by vyhovovalo všem evropským státům, není jednoduché.

V září 2026 česká vláda schválila pokračování střídání času na období let 2027 až 2031. Termíny už zveřejnila také Evropská komise. Znamená to, že budeme ručičky posouvat ještě dalších pět let? Podle současně platných pravidel ano. Pokud by se ale evropské státy mezitím dohodly na nové legislativě, situace se může změnit. Takže naděje stále žije. Jen to vypadá, že naše hodiny budou muset mít ještě nějakou dobu trpělivost.

Zajímavost: Jak se u nás měnil čas?

Letní čas není žádnou novinkou. Na našem území se poprvé objevil už v roce 1916, ještě za Rakouska-Uherska. Další období jeho používání přišlo během druhé světové války a v poválečných letech.

Pravidelné střídání letního a standardního času se v tehdejším Československu znovu zavedlo v roce 1979, především v souvislosti se snahou šetřit energií.

Až do poloviny 90. let trval letní čas přibližně šest měsíců. Od roku 1996 se řídíme evropským harmonogramem – na letní čas přecházíme poslední neděli v březnu a zpět na standardní poslední neděli v říjnu. Letní čas tak u nás trvá přibližně sedm měsíců, standardní zbývajících pět.

Věděli jste, že...?

- **Ne všude se čas mění.** Většina zemí světa střídání letního a standardního času nepoužívá. Typické je především pro část Evropy a Severní Ameriky.
- **V tropech nemá velký význam.** Délka dne se během roku mění podstatně méně než v mírném pásu.
- **Ani celá Evropa neposouvá hodiny.** Výjimkou jsou například Island, Rusko a Bělorusko.
- **Američané mají jiný kalendář.** Ve většině USA začíná letní čas druhou neděli v

březnu a končí první neděli v listopadu.

- **Na jižní polokouli je to obráceně.** V zemích, které tam letní čas používají, připadá na jiné měsíce než u nás.
- **Ramadán může hrát roli.** V některých muslimských zemích se do rozhodování o používání letního času promítají také náboženské zvyklosti a čas večerního ukončení půstu.