

Umsögn um tillögu til þingsályktunar

Þingskjal 421 – 338. mál. **Um seinkun klukkunnar og bjartari daga.**

„Miðað við gang sólar er klukkan á Íslandi rangt skráð.“

Klukkan er „rangt skráð“ í flestum ríkjum jarðar. Ísland er að mestu í sama jarðfræðilega tímabelti-1 og vestasti hluti Spánar, sem einnig er í vestari hluta tímabeltins 0, þar sem klukkan á Íslandi er nú skráð. Klukkan á Spáni er skráð skv. tímabelti +1, en +2 á sumrin.

„Verði klukkunni varanlega seinkað um eina klukkustund, eðlilegt er.“

Verði klukkunni seinkað verður sólarlag kl. 14.48 og komið myrkur í Reykjavík kl. 15.58, 1. desember sbr. almanak HÍ og þá hvolfist depurðin yfir mann á miðjum degi, eins og dagurinn sé búinn og komið að kveldi.

„Vegna þ..... tímaskekkju....nöpru tilfinningu vakna til vinnu eða skóla..... ársins.“

Það er ekki nöpur tilfinning að vakna í myrkri ef farið er að sofa af reglu um að vakna að morgni, vegna þess að dagur mun brátt renna. Einbeitingin vex og nær hámarki fyrir skóladagslok og nýtist hún einnig til leiks og starfs allra á lengra síðdegi, en hinu jarðfræðilega „réttu.“

„Þetta ástand.... svefn skerðist líkur á heilsufarsvanda rannsóknir sýna.“

Ótrúlegt er að flestir ráðamenn ríkja jarðarinnar hafa litið framhjá þessum meinta heilsufarsvanda og ákveðið að setja klukkuna allt að 4 klst. á undan jarðfræðilegri stöðu ríkisins, t.d. Spánn í Evrópu og Kína í Asíu.

„Ungmenni vakna þreytt á morgnana, njóta síður dagsins sem í hönd fer.“

Ungmenni sem ekki fara að ráðleggingum hafa frá örófi alltaf farið of seint að sofa og það mun aldrei breytast hvernig sem klukkunni er flýtt eða seinkað. Með því að flýta klukkunni varir dagsbirtan lengur eftir að skóla lýkur og dofi myrkursins skellur ekki yfir klukkan 16 eða 17.

„Rangt skráð klukka getur haft að minnka einbeitingu skólanema og annarra.“

Komið hefur í ljós að eftir að klukkunni hefur verið flýtt á sumartíma fækkar slysum.

„Skammdegispunglyndi er talið tengjast minnkandi dagsbirtu líkamsklukkunni.“

Með því að flýta klukkunni er svigrúm til að njóta dagsbirtu eftir skóla og sýslan og vinna hið mikilvæga D-vítamín úr dagsbirtunni, en það er talið draga mjög úr þunglyndi.

„Ef tillaga þessi um að leiðrétta klukkuna líðan okkar og laga svefnvenjur.“

Svefnskerðingar og svefnvenjur tengjast ekki stillingu klukku.

„Tillagan, breyttrar tímaafstöðu Íslands gagnvart nágrannalöndunum.“

Við það að seinka klukkunni vex tímamunur á milli Íslands og Evrópulanda, sem við eigum miklu meiri viðskipti við en Ameríku og veldur einnig aukinni þotu- og klukku-þreytu. Með því að færa klukkuna á Íslandi til jafns við Evróputímann +1 læknast sá kvilli.

Hjálagt er grein um að flýta klukkunni skv. tímabelti +1, en án sumartíma+2, sbr. V-Evrópu.

Flýtum klukkunni á Íslandi til jafns við V-Evrópu tímabelti+1.

Í tillögu til þingsályktunar til Alþingis er lagt til að seinka klukkunni á Íslandi í staðartíma-1.

Haldið er fram að viðvarandi togstreita sé yfir veturinn á milli líkamsklukkan Íslendinga og staðarklukkunnar. Þunglyndi, tóbaks- og áfengisneysla gæti minnkað m.m.

Nú hafa stærðfræðingar þróað app gegn flugþreytu. Appið segir þeim sem vilja fara að leiðbeiningum hvenær þeir eiga að sækja í ljós eða myrkur til að komast yfir flugþreytuna sem fyrst.

Frávik landfræðilegrar legu ríkja/landsvæða í tímabelti frá völdum staðartíma.

Ef litið er til annarra landa sem liggja á 60°- 70° N, er staðartími svæðisins einum til þremur tímum á undan sólar tíma. Austasti hluti Íslands er 24 mínútur frá því að ná að vera jarðfræðilega í tímabeltinu 0. Öll ríki vestur-Evrópu, að undanteknum Írlandi, Bretlandi og Portúgal hafa sameinast um tímabelti+1. Vestasti hluti Spánar er jarðfræðilega í sama tímabelti-1 og Ísland, en er með sumartíma+2.

Hversvegna á ekki að taka mið af því og setja staðartíma Íslands á +1, vetrartíma Vestur-Evrópu, en óbreytt að sumri. Þá hefur líkamsklukkan stöðugleika. Það virkar sem huglægt högg þegar klukkunni er seinkað í lok sumartímans að hausti, yfirþyrmandi depurð setur að manni. Dæmi um frávik staðartíma eru: Azoreyjar með staðartíma+1 í stað -3 og svæði í Rússlandi sem nær yfir þrjú tímabelti+7-+9. en staðartími þess er +10.

Heimild: Wikipedia, tímabelti dags. 20. september 2011.

Afleiðingar fráviks frá legu og staðartíma.

Maðurinn hefur frá örófi alda viðhaldið sinni hegðun á æskuskeiði, sumir fara að leiðbeiningum og aðstæðum, en aðrir gera eins og þeim hugnast hverju sinni, óháð Frú Klukku. Því er hin fálmkennda skýring að það sé klukkunni að kenna að erfitt sé að vakna á morgnana, til vinnu eða skóla.

Mér er mjög til efs að stjórnendur ríkjanna/landsvæðanna hafi ekki haft eða fengið vísindalega vitneskju um eða ráðgjöf, hversu mikla viðvarandi togstreitu, andlega vanlíðan, heilsumein og sóun á fé í heilbrigðiskerfinu þeir væru að kalla yfir hundruð jafnvel þúsundir milljóna íbúa ríkja sinna, ef það hljótist af því að flýta klukkunni miðað við jarðfræðilegan staðartíma, eins og gert var 1968 á Íslandi. Hádegi er kallað þegar sólmíðjan er í hásuðri, sem er nú eftir árstíð t.d. í Reykjavík kl. 13.11 – 13.42. Tímahringur heilans, líkamsklukkan, er ekki sniðin að 24 stunda klukku samfélagsins.

Birtan stýrir hringferlinu. Hjá 8 af hverjum 10 er takturinn styttri eða ögn lengri en 24 klst. og vakna þeir auðveldlega að morgni, segir S. Pallesen í háskóla Bergen. Líkamsklukkan fínstillir sig um flakkandi hádegis- og miðnæturbil.

Reglubundinn svefn er mikilvægur til þess að framleiðslutaktur stjórnandi efna verði stöðugur og í föstum skorðum. Þar af leiðir að óheppilegt er að flýta og seinka klukkunni vor og haust.

Komið hefur í ljós að eftir að klukkunni er flýtt á sumartíma fækkar slysum.

Niðurstaða.

Beinast liggur við að taka upp staðartíma+1 á Íslandi, en án sumartíma, takandi tillit til þeirra sem temja sér reglulegan svefn og vökutakt. Allt árið yrði sami tími á Íslandi og í vestur-Evrópa að vetri. Sól verður þá hæst á lofti t.d. í Reykjavík um kl. 14.11 - 14.42 eftir árstíð. Með þessari breytingu yrði margt til hagsbóta fyrir þá sem erfitt eiga í skammdeginu, almenna þjóðfélagsþegna og viðskipti austan Atlantsála. Lendingartími flugvéla austan- og vestanhafs gæti haldist óbreyttur. Vissulega vakna menn lengur í myrri að morgni í skammdeginu, en það tel ég léttvægt eftir tilkomu rafvæðingarinnar búandi og farandi til sýslunar, náms eða vinnu, í vel upplýst húsnæði þar sem litarhitastig ljósgjafa er meira en 4000°K, lýsing meiri en 600 lux og Ra-gildi hærra en 85. Þar mun vakningarefnið orexin og hormónið serotonin fljótt að ná fullum styrk í rafbirtunni sem liggur nærri dagsbirtunni og síðar hin ánægjulega tilfinning að sjá dagrenninguna. Fyrir þá ungu eru lok skóladags t.d. um kl. 14 og þá nálgast hádegi, sól hæst á lofti og langur bjartur dagur eftir, til leiks úti, meira að segja ekki komið myrkur fyrr en kl. 17.48 þó 20. desember sé, en birting kl.11.02. Þeir sem eru að vinna úti þurfa varla að setja upp vinnuljós nema að morgni.

Hinir ungu foreldrar sækja börnin sín á leikskóla í björtu og geta átt stund með þeim úti á eftir og nært líkama, án sólgleraugna, með D-vítamíni ef sól skín eða bjart er yfir.

Að koma heim frá vinnu í björtu er unaður, einkum fyrir þá sem erfiðlega ráða við skammdegisþunglyndið. Ég er sannfærður um að aukið hlutfall af D-vítamíni í blóði gerir mikið gagn til að komast í gegnum skammdegið. Þegar líður að vori/sumri/hausti verður sól hærra á lofti framyfir kvöldverð og hlýrra og bjartara á góðu grillkvöldi.

Með því að flýta klukkunni til samræmis við tímabelti+1 verður ekki eins og nú bæði myrkur að morgni til vinnu og skóla og myrkur á leið heim, sem er óbærilegt og niðurdrepandi, -dagurinn búinn-.

Bjart heim úr skóla og vinnu síðdegis alla daga ársins er allra hagur.
Heimild: Tímar; og skilgreining hádegis; birtingar og myrkurs. Almanak. Útgefandi Háskóli Íslands.