

## Tillaga til þingsályktunar

um seinkun klukkunnar og bjartari morgna.

Flm.: Guðmundur Steingrímsson, Róbert Marshall, Björt Ólafsdóttir,  
Brynhildur Pétursdóttir, Óttarr Proppé, Páll Valur Björnsson.

Alþingi ályktar að fela ríkisstjórninni að seinka klukkunni á Íslandi um eina klukkustund. Valin verði hentug tímasetning til þess að ráðast í aðgerðina, innan árs frá samþykkt tillögu þessarar, að lokinni tilhlýðilegri kynningu í þjóðfélaginu ásamt undirbúningi.

### Greinargerð.

Tillaga þessi var áður flutt á 139. löggjafarþingi (þskj. 497, 379. mál) en hlaut ekki efnislega umræðu.

Miðað við gang sólar er klukkan á Íslandi rangt skráð. Síðan 1968 hefur klukkan á Íslandi verið stillt á sumartíma allt árið. Sumartími gefur okkur bjartari kvöld á sumrin, en á veturna styttest birtutíminn á morgnana um rúmar sex vikur, vegna þess að við færum ekki klukkuna aftur yfir á vetrartíma. Í stað þess að sól sé hæst á lofti um hádegisbil er sól á Íslandi hæst á lofti í Reykjavík að meðaltali kl. 13.28 og á Egilsstöðum hálf tíma fyrr. Verði klukkunni varanlega seinkað um eina klukkustund, eins og tillaga þessi gerir ráð fyrir, yrði sól hæst á lofti í Reykjavík að jafnaði klukkan hálféitt og á Egilsstöðum í kringum tólf eins og eðlilegt er.

Vegna þessarar tímaskekkju á Íslandi kannast líklega flestir Íslendingar við þá nöpru tilfinningu að þurfa að vakna til vinnu eða skóla í svartamyrkri stóran hluta ársins. Í raun er enn nótt á Íslandi, miðað við gang sólar, þegar Íslendingar fara til vinnu klukkan átta eða hálf níu miðað við núverandi klukku. Verði klukkunni seinkað um eina klukkustund verða morgnarnir hins vegar bjartir langt fram í nóvember og byrja aftur að verða bjartir síðari hluta janúar. Sólin rís oftár á undan fólkinu með tilheyrandi varma og birtu. Myrkum morgnum fækkar til muna.

Fjölmargar rannsóknir í lækna- og lífvísindum hafa leitt í ljós á undanförunum árum að líkamsklukkan fer mjög eftir gangi sólar. Komið hefur í ljós að unglingar eru sérstaklega viðkvæmir fyrir truflunum hvað þetta varðar. Rangt skráð klukka getur haft mikil áhrif í þá átt að minnka einbeitingu skólanema og annarra. Ungmenni vakna þreytt á morgnana, enda enn nótt, og njóta síður dagsins sem í hönd fer. Líkamsklukkan stillir sig af eftir birtutímnum, svo það veldur togstreitu þegar staðarklukkan gengur ekki í takt við birtutímnum. Þessu má líkja við þotuþreytu eftir ferðalög milli tímabelta, nema hvað þetta ástand er viðvarandi hjá okkur Íslendingum yfir vetrartímnum. Skammdegið hefur slæm áhrif á árstíðabundið þunglyndi en það er þunglyndi sem kemur oftast á haustin og veturna, oftast nefnt skammdegisþunglyndi. Skammdegisþunglyndi er talið tengjast minnkandi dagsbirtu og truflun á líkamsklukkunni ([http://sibs.is/images/stories/sibs\\_bladid/pdf/sibs\\_bladid\\_2013\\_1.pdf](http://sibs.is/images/stories/sibs_bladid/pdf/sibs_bladid_2013_1.pdf)). Ef tillögur þær sem hér eru lagðar fram um að minnka mismuninn á líkamsklukkunni og íslensku klukkunni yfir veturinn verða að veruleika gæti það án vafa orðið til þess að bæta líðan okkar og laga svefnvenjur. Það gæti jafnvel orðið til þess að spara útgjöld í heilbrigðis-

kerfinu þar sem Íslendingar nota margfalt meira af svefn- og þunglyndislyfjum en nágrannaþjóðir.

Tillaga þessi, verði hún samþykkt, leiðir vitaskuld til breyttrar afstöðu Íslands gagnvart nágrannalöndum. Tímamismunur verður einni klukkustund minni milli Íslands og Ameríku en einni klukkustund meiri milli Íslands og annarra Evrópulanda. Ekki verður séð, á tækniöld, að þetta þurfi að hafa teljandi áhrif á viðskipti og samskipti Íslendinga við útlönd. Áriðandi er, frá sjónarhóli flutningsmanna, að tíminn á Íslandi sé rétt skráður, en Íslendingar skrái ekki tímann vitlaust af annarlegum ástæðum. Mikilvægast er að tíminn á Íslandi sé skráður til samræmis við stöðu landsins á hnettinum.

Flutningsmenn útiloka ekki, verði það niðurstaða nefndarvinnu, að millileið verði farin, þ.e. að klukkunni verði einungis seinkað yfir vetrartímann en á sumrin verði sumartími, líkt og í mörgum löndum, til að mæta sjónarmiðum um meiri sól síðdegis á sumrin.