



**Szombatról vasárnapra virradóan az óramutatót 4-ről 3-ra kell állítani**, így a nap 25 órát fog tartani és egy órával többet alhatunk.

Évente kétszer módosítjuk az időmérőket, téli és nyári időszámításra állunk át. A nyári időszámítás március utolsó vasárnapjától október utolsó vasárnapjáig tart, a téli időszámítás pedig október utolsó vasárnapjától március első vasárnapjáig.

A kezdeményezés Franciaországból indult, három évvel az első nagy olajárrobbanás után és az volt a célja, hogy energiát spóroljunk vele. Az 1976-os adatok szerint 300 ezer tonna kőolajnak megfelelő energia takarítható meg ezzel – igaz, erről manapság megoszlanak a vélemények, hiszen azóta gyökeresen átalakult az energiafogyasztásunk.

Kutatások szerint az egy óra eltérést (ahogy az időzónákon átívelő repülő utak tapasztalatai mutatják) egy nap alatt megszokja az emberi szervezet.