Idén október 25-én, vasárnap állunk át a téli időszámításra, ez azt jelenti, hogy vasárnap hajnali 3 órakor 1 órával vissza kell tekerni az órát, így 3 óra helyett 2 órát fog mutatni az időmérőnk.

Az időátállítás szabályait 19 éve az Európai Unió szabályozza. Lényege, hogy a szokásos ébrenléti idő minél inkább egybeessen a természetes világosság idejével, azaz reggel 7 és este 10 óra között a lehető legkevesebbet kelljen használni a mesterséges világítást. Az óraátállítás haszna kettős: villamos energiát takarítunk meg, egyúttal kíméljük a környezetünket.

Jelenleg a kutatók megosztottak abban a kérdésben, hogy a számok alapján van-e értelme az óraátállításnak vagy sem, de a tapasztalatok azt mutatják, hogy az emberek közérzete jobb lesz tőle. Ez főként a szabad ég alatti fizikai munkát végző munkásokat érinti, valamint a családok több közös programot tudnak így szervezni.

Nem csak pozitív hatásai vannak az óraátállításnak, hanem rengeteg negatív is. Az emberi szervezetet például megterheli, depressziót okozhat az arra hajlamosoknál. Ezen felül szívritmuszavart, koncentrációzavart, ingerültséget és alvászavarokat is okozhat. Az átállás körülbelül 10-12 napig tartó időszakában célszerű még óvatosabban közlekedni és jobban figyelni.