

Tillaga til þingsályktunar

um seinkun klukkunnar og bjartari morgna.

Flm.: Páll Valur Björnsson, Guðmundur Steingrímsson, Róbert Marshall,
Björt Ólafsdóttir, Brynhildur Pétursdóttir, Óttarr Proppé,
Valgerður Bjarnadóttir, Valgerður Gunnarsdóttir, Frosti Sigurjónsson,
Jón Þór Ólafsson, Birgitta Jónsdóttir.

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 (379. mál) og á 143. löggjafarþingi (197. 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 og er því klukkutíma of fljót miðað við legu landsins sem leiðir til þess að ljósaskiptum seinkar, bæði dagrenningu og kvöldi. Sól er því hæst á lofti vestast á landinu, t.d. í Reykjavík, kl. 13.30 og austast, t.d. á Egilsstöðum, hálf tíma fyrr, en væri þar á hádegi ef landið tilheyrði réttu tímabelti. 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. Sumartími gefur okkur bjartari kvöld á sumrin, en fórnarkostnaðurinn er sá að á veturna styttest birtutíminn á morgnana um rúmar sex vikur, vegna þess að við færum ekki klukkuna aftur yfir á vetrartíma. 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 oftar á undan fólkinu með tilheyrandi birtu. Myrkum morgnum fækkar til muna.

Þetta tímamísræmi sem nú ríkir skekkir upplýsingar sem lífssklukkan nýtir sér til að sam-
hæfa starfsemi líkamans með hliðsjón af þörfum hans að degi og nóttu. Ástandinu má líkja
við þotupreytu (e. jetlag) eftir ferðalög yfir nokkur tímabelti, nema hvað þetta ástand er
viðvarandi hjá okkur Íslendingum yfir vetrartímann allan ársins hring og kallast klukkupreyta
(e. social jetlag). Þetta ástand leiðir til þess að nauðsynlegur svefn skerðist og það eykur líkur
á heilsufarsvanda, svo sem offitu, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum eins og fjölmargar
nýlegar rannsóknir sýna. Komið hefur í ljós að unglingar eru sérstaklega viðkvæmir fyrir
truflunum hvað þetta varðar. Ungmenni vakna þreytt á morgnana, enda enn nótt, og njóta
síður dagsins sem í hönd fer. Rangt skráð klukka getur haft mikil áhrif í þá átt að minnka
einbeitingu skólanema og annarra. Rannsóknir sýna fylgni milli svefnskerðingar og náms-

árangurs. 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.*

Ef tillaga þessi um að leiðrétta klukkuna á Íslandi nær fram að ganga gæti það án vafa orðið til þess að bæta líðan okkar og laga svefnvenjur. Það gæti jafnvel orðið til þess að spara útgjöld í heilbrigðiskerfinu. Í því sambandi má benda á að Íslendingar nota margfalt meira af svefn- og þunglyndislyfjum en nágrannaþjóðir. Tillagan, verði hún samþykkt, leiðir vitaskuld til breyttrar tímaafstöðu Íslands gagnvart nágrannalöndum. Tímamunur minnkar um eina klukkustund milli Íslands og Ameríku en eykst um eina klukkustund 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 og þannig komið í veg fyrir það misræmi sem er viðvarandi á staðar- og líkamsklukkunni (klukkuþreytuna), 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 að við vinnslu tillögunnar verði það jafnframt skoðað 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.

* www.sibs.is/images/stories/sibs_bladid/pdf/sibs_bladid_2013_1.pdf