



Magiczny
Kraków

W niedzielę zmiana czasu. Pamiętajmy o domowych zegarach

2026-10-24

W nocy z soboty 24 października na niedzielę 25 października przechodzimy na czas zimowy. O godzinie 3.00 cofamy zegarki na 2.00. Będzie okazja, żeby pospać dłużej, ale warto pamiętać o przestawieniu budzika i zegarów w domu.

Do przodu czy do tyłu? To pytanie wraca przy każdej zmianie czasu. **Jesienią cofamy wskazówki o godzinę.** Nie trzeba jednak czekać do trzeciej nad ranem. Zwykły zegar można przestawić w sobotę przed snem albo w niedzielę po przebudzeniu.

Telefon zwykle robi to sam

Większość smartfonów i komputerów samodzielnie uwzględnia zmianę czasu, jeśli mają włączone automatyczne ustawianie daty i godziny. W niedzielę rano najlepiej najpierw sprawdzić wyświetlaną godzinę. Gdy urządzenie już ją zmieniło, dodatkowe ręczne cofnięcie spowoduje pomyłkę.

Naszej pomocy mogą natomiast potrzebować zegary ściennie, tradycyjne budziki, zegarki na rękę oraz wyświetlacze w kuchenkach i samochodach. Łatwo o którymś zapomnieć, a potem przez kilka dni zastanawiać się, który pokazuje właściwą porę. Jeśli na niedzielę planujemy wyjście na mszę, spotkanie z rodziną czy podróż, sprawdźmy wcześniej zegarek, z którego na co dzień korzystamy.

Dodatkowa godzina snu? Nie u każdego

Cofnięcie zegarów daje możliwość dłuższego odpoczynku. Jeśli położymy się w sobotę o 23.00, a wstaniemy w niedzielę o 7.00 według nowego czasu, minie dziewięć godzin zamiast zwykłych ośmiu.

Nie każdy jednak prześpi tę dodatkową godzinę. Osoby przyzwyczajone do wczesnego wstawania mogą obudzić się o swojej zwykłej porze, tyle że zegarek pokaże godzinę wcześniej. Nie trzeba od razu planować na ten poranek dodatkowych obowiązków. Można spokojnie zjeść śniadanie, poczytać albo po prostu odpocząć.

Na spacer lepiej wyjść wcześniej

Po zmianie czasu wcześniej według zegarka będzie robiło się jasno, ale wcześniej zapadnie też zmrok. Samo cofnięcie wskazówek nie skraca dnia. Zmienia jedynie godziny wschodu i zachodu słońca.

Warto uwzględnić to przy planowaniu spacerów, zakupów czy **wizyty na cmentarzu przed Wszystkimi Świętymi**. Wyjście, które jeszcze niedawno kończyło się za dnia, teraz może oznaczać powrót po ciemku. Dobrze przełożyć je na wcześniejszą porę, zwłaszcza gdy droga prowadzi przez słabo oświetlone miejsca.



**Magiczny
Kraków**

Czy to ostatnie przestawianie zegarków?

Choć o rezygnacji ze zmian czasu mówi się od lat, nie należy traktować tegorocznej październikowej zmiany jako ostatniej. Komisja Europejska opublikowała harmonogram sezonowych zmian na lata 2027-2031. Przestawianie zegarków pozostaje więc w planach także na kolejne lata.