

Motion till riksdagen 2025/26:2390

av **Markus Wiechel (SD)**

Avskaffad sommartid

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att avskaffa sommartid och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Företeelsen med sommartid har funnits i många länder under lång tid. Syftet med att flytta klockan framåt på våren och tillbaka på hösten var ursprungligen att utnyttja dagsljuset bättre, spara energi och ge människor mer fritid under ljusa timmar. Trots de välmenande intentionerna har denna praxis ifrågasatts och visat sig vara problematisk ur flera viktiga aspekter.

En av de främsta invändningarna mot sommartidsomställningen är dess påverkan på människors hälsa och välbefinnande. Förändringen av dygnsrytmen stör den inre klockan, vilket kan leda till sömnstörningar, trötthet, koncentrationsproblem och i förlängningen även en ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar. Eftersom kroppen behöver tid för att anpassa sig till den nya tidtabellen kan dessa hälsoproblem kvarstå i flera dagar eller till och med veckor efter omställningen. Dessutom har forskning visat att risken för olyckor – både på vägar och i arbetsmiljöer – måste antas öka under och i dagarna efter tidsomställningen, vilket även om det sker under en begränsad tid innebär en förenklad och påskyndad risk för skador och förlorade liv.

En annan betydande aspekt är att självklarheten i tidsomställningen ifrågasätts ur ett socialt och ekonomiskt perspektiv. Många upplever att det är svårt att anpassa sig till den förändrade rutinen, vilket kan leda till minskad produktivitet och ökade kostnader för både företag och myndigheter. Dessutom påverkas barn och äldre, som ofta är känsligare för förändringar i dygnsrytmen, vilket kan skapa problem för familjer, skolor och omsorgstjänster.

Ur ett mer övergripande perspektiv har det framkommit att energibesparingarna som initialt motiverade förslaget om att införa sommartid inte längre är relevanta. Modern teknologi, bättre isolering av bostäder och ökad användning av elektronik har förändrat

energiförbrukningen, vilket gör att den potentiella energibesparingen är marginell eller rent av obefintlig. Dessutom bidrar tidsomställningen till mer oregelbundna rutiner och stress, vilket kan ha negativa effekter på både individ och samhälle.

En konsekvent och fast tid året runt skulle skapa ett mer stabilt dygnsrytmsmönster, förbättra folkhälsan, minska risken för olyckor och förenkla planering och rutiner för både individer och organisationer. Det skulle också minska onödiga energiförluster och bidra till en mer hållbar och hälsosam vardag. Därför bör regeringen avskaffa tidsomställningen som inte längre fyller en relevant funktion.

Markus Wiechel (SD)