

Enskild motion

## Motion till riksdagen 2017/18:2644

av **Stefan Nilsson m.fl. (MP)**

# Sommartid som normaltid

---

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att göra nuvarande sommartid till normaltid året runt och tillkännager detta för regeringen.

## Motivering

Sommartid har i Sverige funnits sedan år 1980. Den innebär att lokal tid är framflyttad en timme under sju månader av året (april–oktober). Syftet med sommartid är framför allt lägre elförbrukning och flera ljusa sommarkvällar med ökad fritid i dagsljus.

Det har under åren ofta förts fram förslag om att göra dagens sommartid till normaltid året runt, som för Sverige då skulle innebära byte av tidszon till CT + 2 (samma normaltid som i Finland). Det finns klara fördelar för folkhälsan med en sådan förändring. De mest uppenbara är förbättrad hälsa som en konsekvens av ökad fysisk aktivitet och att de två tidsbytena varje år, som innebär ökad risk för vissa sjukdomar hos en del människor, försvinner.

En annan tydlig effekt av att göra dagens sommartid till normaltid året runt är minskade utsläpp av koldioxid och därmed minskad klimatpåverkan. Mer tid på eftermiddagen med dagsljus innebär ökad fysisk aktivitet, vilket leder till förbättrad hälsa.

Mer tid med dagsljus under eftermiddag/kväll innebär mer fysisk aktivitet och bättre hälsa hos barn.

Det finns flera vetenskapliga studier om hälsofördelarna med att göra dagens sommartid till normaltid året runt. Fysisk aktivitet har visats minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, övervikt, diabetes och vissa cancersjukdomar. Människor tenderar att bli mindre energiska utan solljus, och när det är mörker är man mindre benägen att vara utomhus. I en studie (oktober 2014) i ”International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity” har analyserats hur 23 000 barn i åldrarna 5–16 år rör sig beroende på vilken årstid det är. Barnen, som bar accelerometrar, kom från nio olika länder (England, Australien, USA, Norge, Danmark, Estland, Schweiz, Brasilien och Portugal).

Studien visar att barn rör sig i snitt 15–20 procent mer under sommarhalvåret, jämfört med vintern. Att behålla samma tid även under årets övriga fem månader – det vill säga öka den ljusa tiden på eftermiddag/kväll med en timme – skulle enligt forskarnas beräkningar öka barns rörlighet med ungefär sex procent under dessa månader.

Att barn får mer tid för att kunna leka utomhus i dagsljus bör vara ett politiskt mål, och en extra timme under årets fem mörkaste månader skulle vara betydelsefull för barns hälsa och för att förebygga övervikt hos barn.

## Borttagande av växlingarna till och från sommartid leder också till förbättrad hälsa

Det finns också forskning som tyder på att själva bytet från normaltid till sommartid leder till ökad risk för vissa sjukdomar. I en australisk studie (från år 2008) i "Sleep and Biological Rhythms" konstaterades att män var mer benägna att begå självmord under de första veckorna efter bytet från normaltid till sommartid, jämfört med övriga året. En annan studie av svenska forskare (också från år 2008) i "New England Journal of Medicine" visar att antalet allvarliga hjärtattacker ökade från 6 till 10 procent under de första tre arbetsdagarna efter bytet från normaltid till sommartid. Flera vetenskapliga studier tyder också på fler trafikolyckor och olyckor på arbetsplatser måndagen efter bytet till sommartid, som en konsekvens av mindre sömn under den en timme kortare natten.

## Mer ljus under mörka eftermiddagar/kvällar innebär också sannolikt mindre klimatpåverkan

En studie för den brittiska "10:10 Climate Campaign", publicerad i "Energy Policy" (2010) visar att om man har klockan framflyttad en timme även under de fem mörkaste månaderna innebär det minskad klimatpåverkan. Enligt studien skulle de årliga utsläppen av koldioxid i Storbritannien minska med en halv miljon ton, delvis beroende på att elbehovet minskar när efterfrågan är som störst. Det motsvarar de årliga utsläppen från 200 000 personbilar. Översatt till Sverige, som inte skiljer sig så mycket från Storbritannien när det gäller dagsljus, skulle det innebära en utsläppsminskning av i storleksordningen 70 000 ton koldioxid, motsvarande ungefär de årliga utsläppen från 30 000 personbilar.

*Stefan Nilsson (MP)*

*Jan Lindholm (MP)*

*Marco Venegas (MP)*

*Pernilla Stålhammar (MP)*