

?Canvi d'hora 2023: quin dia de març arriba l'horari d'estiu?

Els detalls sobre el canvi d'horari estival, quan i per què modifiquem l'hora als rellotges



L'últim cap de setmana de març recuperem l'horari estival | NacióDigital

El canvi d'hora de l'estiu s'aproxima. Les jornades cada dia tenen un minut més de Sol i d'aquí que la sensació primaveral vagi a més amb el pas del temps. Els dies són més llargs, per tant, l'hora s'haurà d'avançar **a finals de març**, com és habitual. Aquest horari es mantindrà fins el 29 d'octubre de 2023.

El canvi compleix amb una directiva de la **Unió Europea** que té com a objectiu l'**estalvi energètic**. D'aquesta manera s'aprofiten més hores de sol. La pauta aixeca una gran polèmica, ja que el 64% dels europeus van demanar mantenir l'horari d'estiu durant tot l'any en una enquesta no vinculant.

Quin dia s'ha de canviar l'hora al rellotge?

Com cada any, el rellotge s'ha de canviar el darrer diumenge de març. El dia **26 de març a les 2:00 hores de la matinada** es produirà el canvi per ser precisos. La gran majoria de rellotges digitals ho faran automàticament, com els del telèfon mòbil.



Cal avançar o retardar el rellotge?

Pel canvi d'horari d'estiu cal **avançar el rellotge**. A les dues de la matinada s'haurà d'avançar 60 minuts, és a dir, fins a les tres. D'aquesta manera, el diumenge 26 de març tindrà una hora menys que la resta de dies. Això vol dir que sortirà i es pondrà el sol més tard a partir d'aquell dia.

Per què s'ha de canviar l'hora al març?

El canvi pretén **aprofitar les hores de sol**. En el mes d'octubre es retrocedeix una hora i en el mes de març s'avança una. Tots dos permeten que l'horari de l'alba es mantingui entre les 6:30 i les 7:00 hores del matí. En canvi, l'hora en què es pon el sol pot variar tres hores, ja que a l'hivern es fa de nit a les 18 hores de la tarda i a l'estiu a les 21:30 hores, els dies més llargs.

Com adaptar-nos al canvi horari d'estiu

Tot i fer-se a la matinada del cap de setmana per generar menys impacte a la població, el canvi d'hora pot afectar infants i persones grans. Pot causar **somnolència i cansament**, símptomes que desapareixen al cap d'uns dies. En aquest cas, es recomana cuidar especialment els hàbits del son aquell cap de setmana: evitar les migdiades llargues, no sopar en excés, no forçar-se a dormir més o menys per intentar compensar el canvi?

El canvi d'hora és definitiu?

Els canvis d'hora per l'estiu es mantindran fins al 2026. El Govern ha establert l'inici i final de l'horari estival, ja que les negociacions per fixar una hora permanent no avancen a Europa. Els canvis dels següents anys són:

2023: Diumenge 26 de març

2024: Diumenge 31 de març

2025: Diumenge 30 de març

2026: Diumenge 29 de març

La Unió Europea no ha decidit si eliminar o mantenir la norma, ja que els diferents països no s'han posat d'acord. En canvi, el Senat dels **Estats Units** va decidir mantenir l'horari d'estiu el 2023 de forma permanent i no realitzar cap canvi.

[plantillavirals]

```
{
  "@context": "https://schema.org",
  "@type": "FAQPage",
  "mainEntity": [{
    "@type": "Question",
    "name": "Quin dia s'ha de canviar l'hora al rellotge?",
    "acceptedAnswer": {
      "@type": "Answer",
      "text": "Com cada any, el rellotge s'ha de canviar el darrer diumenge de març. El dia 26 de març a les 2:00 hores de la matinada es produirà el canvi per ser precisos. La gran majoria de rellotges digitals ho faran automàticament, com els del telèfon mòbil."
    }
  }],
  "@type": "Question",
  "name": "Cal avançar o retardar el rellotge?",
  "acceptedAnswer": {
    "@type": "Answer",
    "text": "Pel canvi d'horari d'estiu cal avançar el rellotge. A les dues de la matinada s'haurà d'avançar 60 minuts, és a dir, fins a les tres. D'aquesta manera, el diumenge 26 de març tindrà una hora menys que la resta de dies. Això vol dir que sortirà i es pondrà el sol més tard a partir d'aquell dia."
  }
}
```



```
}
},{
"@type": "Question",
"name": "Per què s'ha de canviar l'hora al març?",
"acceptedAnswer": {
"@type": "Answer",
"text": "El canvi pretén aprofitar les hores de sol. En el mes d'octubre es retrocedeix una hora i en el mes de març s'avança una. Tots dos permeten que l'horari de l'alba es mantingui entre les 6:30 i les 7:00 hores del matí. En canvi, l'hora en què es pon el sol pot variar tres hores, ja que a l'hivern es fa de nit a les 18 hores de la tarda i a l'estiu a les 21:30 hores, els dies més llargs."
}
}]
}
```