

Прогноз УФ индекса при ясном небе в полдень для территории Казахстана с 16 по 22 июля 2021 года

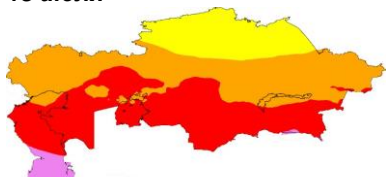
16 июля



17 июля



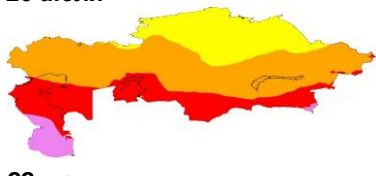
18 июля



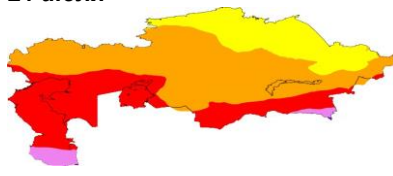
19 июля



20 июля



21 июля



22 июля



| УФ-индекс | Класс опасности | Рекомендации |
|-----------|-----------------|--|
| 1-2 | Низкий | Носить солнцезащитные очки |
| 3-5 | Средний | Носить солнцезащитные очки, шляпу, рубашку с длинными рукавами. Находиться в тени в околополуденное время. Использовать солнцезащитные крема. |
| 6-7 | Высокий | Максимально сократить время пребывания на солнце с 11 до 16 ч. дня. Носить солнцезащитные очки, шляпу, рубашку с длинными рукавами. Использовать солнцезащитные крема. |
| 8-10 | Очень высокий | Максимально сократить время пребывания на солнце с 11 до 16 ч. дня. Носить солнцезащитные очки, шляпу, закрывать открытые участки тела. Использовать солнцезащитные крема. |
| > 11 | Экстремальный | Применять все меры предосторожности, так как открытые участки тела могут получить ожог за короткий период времени. Избегать нахождения на солнце с 11 до 16 ч. дня |




Прогностические значения УФ индекса рассчитаны по эмпирической модели M. Allaart (Метеорологический институт "Royal", Нидерланды), с учётом прогноза общего содержания озона и высоты солнца.

Время получения первичного загара при ясном небе в полдень

| УФ индекс | Тип чувствительности кожи к УФ | | | |
|-----------|--------------------------------|--------|----------|----------|
| | I | II | III | IV |
| 1-3 | 45 мин | 55 мин | 1ч 20мин | 1ч 45мин |
| 4 | 35 мин | 40 мин | 55 мин | 1ч 15мин |
| 5 | 25 мин | 35 мин | 45 мин | 60 мин |
| 6 | 20 мин | 25 мин | 40 мин | 50 мин |
| 7 | 19 мин | 24 мин | 35 мин | 45 мин |
| 8 | 17 мин | 21 мин | 29 мин | 37 мин |
| 9 | 14 мин | 18 мин | 25 мин | 33 мин |
| 10 | 13 мин | 17 мин | 23 мин | 31 мин |
| 11 | 12 мин | 15 мин | 21 мин | 28 мин |

Поправка на значения УФ индекса при различной облачности

|  | | | |
|--|------|-----|------|
| 0-2 | 3-5 | 6-8 | 9-10 |
| УФ | | | |
| 1 | 1.0 | 0.5 | 0.3 |
| 2 | 2.0 | 1.0 | 0.5 |
| 3 | 2.5 | 2.0 | 1.0 |
| 4 | 3.5 | 3.0 | 1.0 |
| 5 | 4.5 | 3.5 | 1.5 |
| 6 | 5.5 | 4.0 | 1.5 |
| 7 | 6.5 | 5.0 | 2.0 |
| 8 | 7.0 | 6.0 | 2.5 |
| 9 | 8.0 | 6.5 | 3.0 |
| 10 | 9.0 | 7.0 | 3.0 |
| 11 | 10.0 | 7.5 | 3.5 |

Отличительные признаки типов кожи

| Характеристика | Тип кожи I | Тип кожи II | Тип кожи III | Тип кожи IV |
|------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Цвет кожи | Очень светлый, розоватый | светлый | светло-коричневый | смуглая |
| Цвет глаз | светло-серые, -голубые, -зеленые | голубые, серые, зеленые | серые, карие | темно-карие |
| Цвет волос | Светлый, блондин, рыжий | светло-русые | темно-русые, каштановые | темно-каштановые, черные |
| Наличие веснушек | много | Не очень много | редко | нет |
| Чувствительность кожи | Болезненный ожог, шелушение | Часто ожог и шелушение | Редко легкий ожог | Не бывает ожогов |
| Загар | Кожа не загорает | Легкий загар | Сильный загар | Темный загар |