

Прогноз УФ индекса при ясном небе в полдень для территории Казахстана с 23 по 29 июля 2021 года

23 июля



24 июля



25 июля



26 июля



27 июля



28 июля



29 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