

# Прогноз УФ индекса при ясном небе в полдень для территории Казахстана с 25 сентября по 1 октября 2026 года

25 сентября



26 сентября



27 сентября



28 сентября



29 сентября



30 сентября



1 октября



| УФ-индекс | Класс опасности | Рекомендации                                                                                                                                                               |
|-----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-2       | Низкий          | Носить солнцезащитные очки в солнечные дни                                                                                                                                 |
| 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         |

УФ индекс



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<br>индекс | Тип чувствительности кожи к УФ |       |         |         |
|--------------|--------------------------------|-------|---------|---------|
|              | I                              | II    | III     | IV      |
| 1-3          | 45мин                          | 55мин | 1ч20мин | 1ч45мин |
| 4            | 35мин                          | 40мин | 55мин   | 1ч15мин |
| 5            | 25мин                          | 35мин | 45мин   | 60мин   |
| 6            | 20мин                          | 25мин | 40мин   | 50мин   |
| 7            | 19мин                          | 24мин | 35мин   | 45мин   |
| 8            | 17мин                          | 21мин | 29мин   | 37мин   |
| 9            | 14мин                          | 18мин | 25мин   | 33мин   |
| 10           | 13мин                          | 17мин | 23мин   | 31мин   |
| 11           | 12мин                          | 15мин | 21мин   | 28мин   |

## **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             |