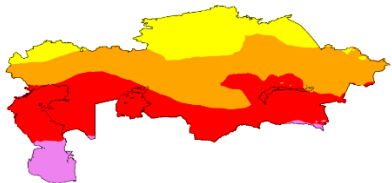


# Прогноз УФ индекса при ясном небе в полдень для территории Казахстана с 19 июня по 25 июня 2026 года

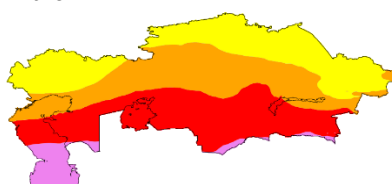
19 июня



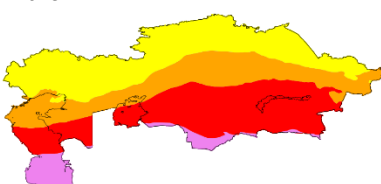
20 июня



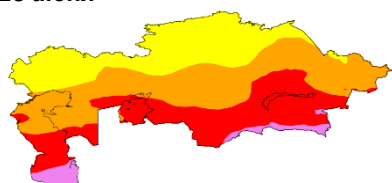
21 июня



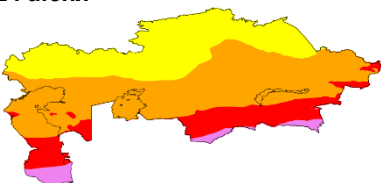
22 июня



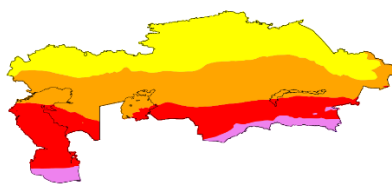
23 июня



24 июня



25 июня



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



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	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	Небывает ожогов
Загар	Кожа не загорает	Легкий загар	Сильный загар	Темный загар