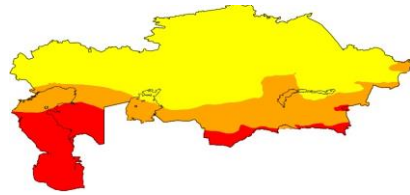


Прогноз УФ индекса при ясном небе в полдень для территории Казахстана с 7 по 13 июня 2024 года

7 июня



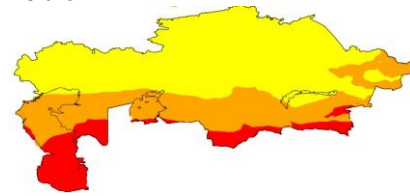
8 июня



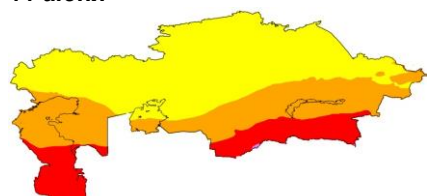
9 июня



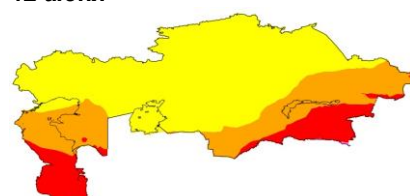
10 июня



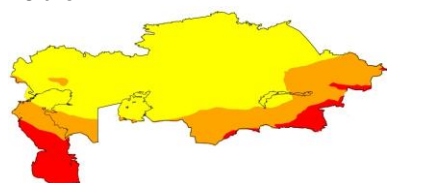
11 июня



12 июня



13 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 |

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 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 |