Прогноз УФ индекса при ясном небе в полдень для территории Казахстана

с 29 августа по 4 сентября 2025 года

|  |  |
| --- | --- |
| **29 августа** | **30 августа** |
| **31 августа** | **1 сентября** |
| **2 сенятбря** | **3 сентября** |
| **4 сентября** | |

Прогностические значения УФ индекса рассчитаны по

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 участкит ела.  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 с11 до 16 ч.дня |

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***

***Поправка на значения УФ индекса при различной***

## облачности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **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 |
| **Чувствительностькожи** | Болезненный ожог, шелушение | Часто ожог и шелушение | Редко легкий ожог | Небывает ожогов |
| **Загар** | Кожа не загорает | Легкий загар | Сильный загар | Темный загар |