

## Как одеваться в жару? | Comment s'habiller quand il fait très chaud?

Auteur: Зарина Салимова, [Берн](#), 27.06.2019.



Эти дамы знают, как модно выглядеть даже в 40-градусную жару. Кадр из фильма «Секс в большом городе-2».

По прогнозам швейцарской метеорологической службы MétéoSuisse, в четверг в некоторых регионах Конфедерации УФ-индекс превысит предельные значения. Не выходите на улицу без должной защиты от солнца!

Selon les prévisions de l'office fédéral de météorologie et de climatologie MétéoSuisse, jeudi, dans certaines régions suisses, l'indice UV va dépasser les plus hautes valeurs. Protégez-vous!

Comment s'habiller quand il fait très chaud?

Если в эти жаркие дни вы, как и многие другие, спасаетесь от зноя у берегов швейцарских горных озер и рек, то, наверное, уже обратили внимание на то, что швейцарцы очень любят загорать, носят в жару открытую одежду и не спешат прятаться в тени. Как правило, на швейцарок в коротких шортах и топах на впивающихся в покрасневшие плечи тонких лямках с искренним недоумением из-под широких полей шляп смотрят белокожие туристки из Японии и Кореи, облаченные в длинные платья, широкие брюки и закрывающие плечи и руки блузки.

В Швейцарии, как и, например, в Италии, процветает культ «бронзовой» кожи – особенно среди представителей старшего поколения, искренне верящих в то, что чем сильнее они загорят, тем больше витамина D получат. Врачи при этом не устают повторять, что загар – это защитная реакция кожи, а длительное пребывание на летнем солнце без должной защиты и в небезопасные часы, т.е. с 11.00 до 15.00, может привести к проблемам со здоровьем, от ожогов до онкологических заболеваний кожи.

В пользу того, что в жару нужно не раздеваться, а наоборот одеваться, говорит и статистика. Швейцария занимает третье место в мире и первое в Европе по числу заболеваний раком кожи. Каждый третий житель Конфедерации старше 70 лет подвержен [базалиоме](#). Ежегодно в Швейцарии меланома [диагностируется](#) у 2 700 человек и [уносит жизни](#) 130 женщин и 190 мужчин. За последние 30 лет количество новых заболеваний увеличилось более чем вдвое.

«Заметный рост заболеваемости раком кожи людей со светлой кожей во всем мире в значительной степени связывают с чрезмерным воздействием солнечного УФ-излучения и, что вполне вероятно, с воздействием искусственных источников излучения, например, оборудования для загара. Нынешний уровень заболеваемости указывает на то, что **индивидуальные привычки людей в отношении пребывания на солнце и есть самый серьезный личный фактор риска наступления неблагоприятных последствий от УФ-излучения**», - говорится на сайте [ВОЗ](#).

Как понять, когда можно выйти на улицу в футболке с коротким рукавом, а когда лучше избегать одежды, оголяющей большие участки кожи? Не стоит ориентироваться на температуру воздуха и безоблачную погоду, так как гораздо более важное значение имеет УФ-индекс, а не то, насколько тепло на улице и ярко ли светит солнце. Как объясняет ВОЗ, УФ-индекс – это показатель уровня ультрафиолетового излучения. Чем он выше, тем больше потенциальная опасность для кожи и глаз человека и тем меньше времени требуется для причинения вреда здоровью.

УФ-индекс может принимать значения от 0 до 11. При уровне 0-2 защита не нужна, и пребывание на улице не представляет опасности. Показатели УФ-индекса 3-5 считаются средними, а значения 6-7 – высокими. Это значит, что на открытые участки тела нужно наносить солнцезащитный крем, в полуденные часы лучше оставаться в тени, не забывать про головные уборы и отдавать предпочтение одежде с длинными

рукавами. 8-10 – это очень высокий уровень ультрафиолетового излучения, при котором требуется дополнительная защита, а пребывания на улице по возможности нужно избегать. 11 считается экстремальным значением, при котором на улицу лучше не выходить.

Швейцарская метеорологическая служба MétéoSuisse ежедневно публикует [карту](#) со значениями УФ-индекса. Так, в четверг в Женеве, Лозанне, Цюрихе, Базеле, Шаффхаузене и Локарно УФ-индекс будет высоким (7), а в Берне, Фрибурге, Сионе, Невшателе, Люцерне – очень высоким (8). В Альпах на высоте 3000 метров он достигнет экстремальной отметки (11), хотя температура воздуха там не поднимется выше 15 градусов, и это наглядное доказательство того, что ориентироваться нужно не на термометр, а на УФ-индекс.

При повышенных показателях УФ-индекса важно подбирать правильную одежду. Заведите привычку носить широкополые шляпы, которые, к счастью, [вошли в моду](#). Отдавайте предпочтение натуральным тканям, например, льну, хлопку, шелку. Обращайте внимание на крой: чем просторнее платья и блузки, тем лучше. Закрывайте части тела, на которые больше всего падает солнечный свет: плечи, зону декольте и руки. Некоторые японки носят летом тонкие хлопковые перчатки – это не всем, конечно, подойдет, но наносить на кисти рук солнцезащитный крем нужно обязательно, чтобы предотвратить появление пигментации. Солнечные очки в горах и у водоемов, т.е. практически везде в Швейцарии, должны иметь максимальную маркировку 4: снег и вода отражают лучи, повышая интенсивность УФ-излучения. В общем, если вам показалось, что для такой погоды лучше всего подойдет что-то в стиле традиционной одежды бедуинов, то вы думаете в правильном направлении.

В 20 лет нанесенный солнцем ущерб еще не заметен, но с возрастом он становится все более очевидным: кожа 60-летних японок, всю жизнь прятавшихся за зонтиками и панамками, выглядит гораздо лучше, чем у их ровесниц, пренебрегавших элементарными правилами защиты от солнца.

## [Женева](#)

Статьи по теме

[Меланому возможно победить](#)

[Загар: красивый и здоровый](#)

[Загар: красивый и здоровый II](#)

[Швейцария изобличила солярии](#)

[Жара!](#)

[Что носить летом?](#)

[Как загорать, не обжигаясь?](#)

[Где швейцарцы загорают этим летом?](#)

---

**Source URL:** <https://dev.nashagazeta.ch/news/style/kak-odevatsya-v-zharu>