

## L'Indice UV e la sua previsione

L'indice UV è un indice internazionalmente utilizzato per comunicare al pubblico il rischio connesso con l'esposizione alla radiazione ultravioletta (UV) solare. Esso dipende principalmente dall'altezza del sole sull'orizzonte e dalla nuvolosità e pertanto raggiunge i valori massimi nelle ore centrali di giorni estivi con cielo sereno. L'Indice UV dipende anche da altri fattori quali l'ozono stratosferico, l'altitudine, la riflessione del suolo, ecc.

Le previsioni che presentiamo sono effettuate dal DWD (Deutscher Wetterdienst, Germany; <https://kunden.dwd.de/uvi/index.jsp>).

**Vengono presentate 2 tipologie di previsione dell'Indice UV massimo giornaliero, una che tiene conto della nuvolosità prevista e una per condizioni di cielo sereno.** Attenzione: il valore di Indice UV previsto tenendo conto della nuvolosità può risultare sottostimato nel caso che la nuvolosità risulti minore di quella prevista (in particolare per ampie schiarite nelle ore centrali del giorno) e di conseguenza il valore osservato potrà essere prossimo a quello previsto per cielo sereno.

Nubi sottili, che permettono la visione del sole, poco attenuano la radiazione UV solare, nubi spesse possono attenuarla del 70-90 % in caso di cielo completamente coperto, del 40-50 % per cielo nuvoloso (6-7 decimi di copertura) e del 20-30% per cielo poco nuvoloso (3-4 decimi di copertura). A quote molto elevate e/o in presenza di superficie molto riflettenti (neve fresca, sabbia molto bianca) si possono rilevare valori di Indice UV anche superiori a quelli previsti per cielo sereno. La previsione viene presentata sia sotto forma di mappe di Indice UV per le varie ore del giorno che in forma di tabella riportante i valori massimi giornalieri previsti dell'Indice in varie località della regione.

### Precauzioni da adottare

In tabella sono riportate le precauzioni da prendere (**in base al valore massimo giornaliero di Indice UV previsto**).

INDICE UV massimo giornaliero	
11 + Estremo	<b>È richiesta una protezione supplementare.</b> Se possibile, evita di stare all'aperto nelle ore centrali del giorno. Assicurati di poter trovare zone d'ombra almeno dalle 11 alle 16 (ora legale)! È d'obbligo utilizzare occhiali da sole, cappello, maglietta e creme solari ad alta protezione. Particolare attenzione va fatta in caso di suolo altamente riflettente (neve, sabbia molto chiara, ecc.).
8-10 Molto Alto	<b>È richiesta la protezione.</b> Cerca zone d'ombra nelle ore centrali del giorno (è raccomandato estendere il periodo dalle 11 alle 16, ora legale)! Utilizza occhiali da sole, cappello, maglietta e creme solari ad alta protezione. Particolare attenzione va fatta in caso di suolo altamente riflettente (neve, sabbia molto chiara, ecc.).
6-7 Alto	<b>È richiesta la protezione.</b> Cerca zone d'ombra nelle ore centrali del giorno! Utilizza occhiali da sole, cappello, maglietta e creme solari ad alta protezione. Particolare attenzione va fatta in caso di suolo altamente riflettente (neve, sabbia molto chiara, ecc.).
3-5 Moderato	<b>È richiesta la protezione.</b> Cerca zone d'ombra nelle ore centrali del giorno! Utilizza occhiali da sole, cappello, maglietta e creme solari ad alta protezione. Particolare attenzione va fatta in caso di suolo altamente riflettente (neve, sabbia molto chiara, ecc.).
1-2 Basso	<b>Non è richiesta protezione.</b> In generale non sono richieste protezioni, a meno di pelli particolarmente sensibili alla radiazione solare. E' comunque consigliato l'uso di occhiali da sole e di creme solari in caso di superfici innevate.

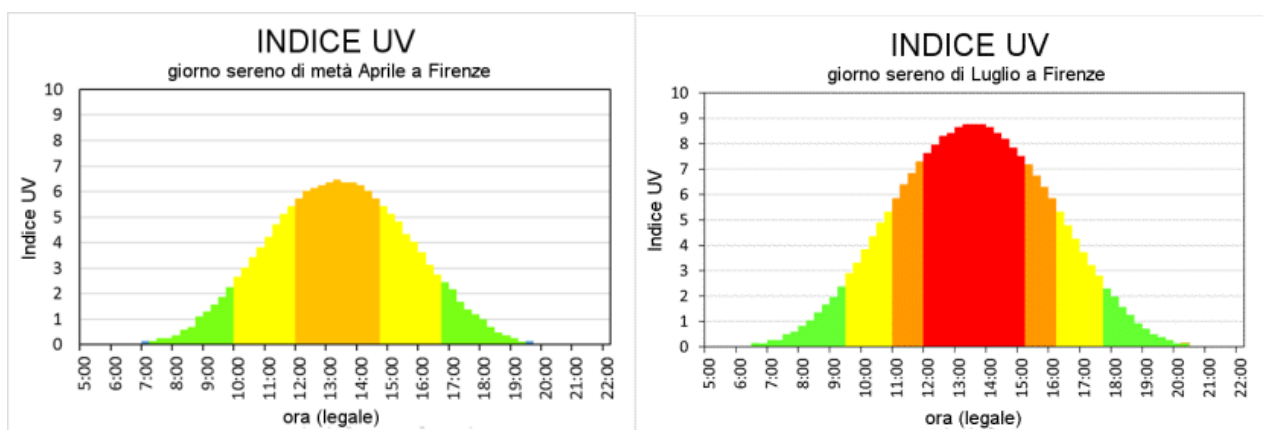
La tabella è basata sulle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) ([http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uv\\_index/en/](http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uv_index/en/)). Per avere altre informazioni sugli effetti della radiazione Ultravioletta: <https://www.epicentro.iss.it/uv/>.

Si ricorda che anche in condizioni di ombreggiamento la radiazione UV può non essere trascurabile (ad esempio, su una spiaggia di medie caratteristiche, sotto l'ombrellone può essere rilevato fino al 25-40% della radiazione presente in pieno sole) e pertanto è raccomandato comunque l'uso di precauzioni.

In nessun caso né il LaMMA, né il DWD potranno essere ritenuti responsabili per qualsiasi errore presente nel servizio (le previsioni per loro natura possono essere affette da errori) o per un uso non corretto delle informazioni.

## Monitoraggio della radiazione UV

L'Indice UV è misurato con radiometri in grado di rilevare la radiazione Ultravioletta solare in grado di determinare l'Eritema. Sotto si riportano gli andamenti giornalieri dell'Indice UV a Firenze a metà aprile e a luglio per giorni sereni. Tali andamenti, per cielo sereno, si possono ritenere simili anche per altre zone di pianura della Toscana (a parte zone particolari con superfici del suolo molto riflettenti). Da notare come nel mese di luglio tra le 11 e le 16 (ora legale) siano presenti valori di Indice UV tra "Alto" e Molto Alto".



Sotto si riportano, indicativamente, i probabili valori massimi giornalieri di Indice UV a Firenze con cielo sereno nei diversi mesi dell'Anno. Particolari livelli di ozono stratosferico e altre condizioni locali (alta riflettività del suolo) possono modificare tali valori.

Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
1	2-3	3-4	6-7	7	8	8-9	7	5	3	1-2	1

In linea generale, nell'Italia Centrale nei mesi di maggio, giugno, luglio e agosto il rischio da esposizione alla radiazione UV solare si può considerare basso solo prima delle 10 e dopo le 17 (ora legale). Solo nei mesi di novembre, dicembre e gennaio i valori di Indice UV si possono considerare bassi anche nelle ore centrali del giorno con l'eccezione di aree con superfici altamente riflettenti (neve, ecc.). Comunque studi recenti hanno evidenziato come anche un Indice UV inferiore a 2 possa produrre qualche danno in pelli sensibili. Anche in giornate fresche l'Indice UV può raggiungere valori elevati. Le precauzioni del WHO riportate in tabella devono ritenersi valide per tutti i tipi di pelle (diversi fototipi).

Per vedere l'Indice UV in tempo reale al LaMMA:

<http://www.lamma.rete.toscana.it/meteo/osservazioni-e-dati/dati-stazioni>