

Boating in cold weather can be exhilarating, but it also puts you at risk of falling into dangerously cold waters. Even boating in warm weather can be dangerous if the water is much colder than the air. As a general rule, if the air and water temperatures added together equal less than 100 degrees Fahrenheit, you should take the following steps:



#### Cold Water Preparations

- ❖ **Dress for the water temperature**, not for the air temperature. Having lots of layers on will help you survive if you do end up in the water.
- ❖ **Wear a hat.** When in the water, 50% percent of your heat could be lost through your head—the hat will help slow down heat loss.
- ❖ **Eat high energy foods** and carry a candy bar in your pocket; if you fall in, you'll be glad to have the extra energy.
- ❖ **Bring extra clothes** in a dry bag or garbage bag and keep them in the boat just in case someone in your party gets wet.
- ❖ **Wear synthetic fabric.** Cotton will keep water next to your skin, pulling heat from your body. Synthetic fabrics such as nylon or polypropylene will help keep cold water off your skin.

#### Hypothermia... Know the Signs

Cold water robs the body of heat 25-30 times faster than air. When you lose enough body heat to make your temperature subnormal, you become hypothermic.

Any person pulled from cold water should be treated for hypothermia. Symptoms may include intense shivering, loss of coordination, mental confusion, cold and blue (cyanotic) skin, weak pulse, irregular heartbeat, and enlarged pupils. Once shivering stops, core body temperature begins to drop critically. Try to prevent further body cooling and take the victim to a medical facility immediately.

#### Surviving in Cold Water

If you suddenly find yourself in the water, don't panic! Calmly follow the procedures below to increase your survival time:

#### H.E.L.P. (Heat Escape Lessening Position)

Cross your calves, bend your knees and pull your legs close to your body. Cross your arms and tuck your hands flat under your armpits.

#### FLOATING IN WADERS

Allow some air inside them so they float on the surface, then hold your hands together behind your knees or your neck and float until help arrives.

#### HUDDLE

When several people are stranded in the water, they should form a huddle to share as much heat as possible. If there are children or seniors along, they should go in the center of the huddle so they can receive warmth front and back. Two or more people huddled together can increase survival time by 50%.



The BoatU.S. Foundation is a national nonprofit 501(c)(3) organization that helps boaters be safer and better stewards of the environment.

**BoatU.S. Foundation**  
880 South Pickett Street  
Alexandria, VA 22304  
[www.boat.us/foundation](http://www.boat.us/foundation)

Updated April 2004. Printed on recycled paper.

#### DID YOU REMEMBER LIFE JACKETS?

Federal law requires recreational boaters to carry one U.S. Coast Guard-approved life jacket (Type I, II, III, or V) of the correct size and in good condition for each person aboard. The "U.S. Coast Guard-approved" label is clearly visible on the jacket. Any boat 16 feet and longer (except canoes and kayaks) must also carry one throwable Type IV flotation cushion.



**Navegación  
en aguas frías:**

Lo que debe saber

Navegar en clima frío puede ser muy estimulante, pero también significa correr el riesgo de caer en aguas peligrosamente heladas. Incluso navegar en clima cálido puede ser peligroso si el agua está mucho más fría que el aire. Como regla general, si la suma de la temperatura del aire y la del agua no supera los 100 grados Fahrenheit, se deben tomar las siguientes medidas:



#### Preparación para el agua fría

- ❖ Vístase según la temperatura del agua, no la del aire. Tener varias prendas de ropa puestas le ayudará a sobrevivir si cae al agua.
- ❖ Use sombrero o gorro. Al estar en el agua, el 50% del calor se pierde por la cabeza; el sombrero o gorro le ayudará a disminuir la pérdida de calor.
- ❖ Consuma comidas que den energía y lleve una barra de dulce en el bolsillo; si cae al agua, agradecerá mucho contar con esa energía adicional.
- ❖ Lleve más ropa en un bolso seco o en una bolsa plástica y manténgala en la embarcación por si acaso alguien se moja.
- ❖ Use telas sintéticas. El algodón hace que el agua se pegue a la piel, eliminando el calor de su cuerpo. Las telas sintéticas tales como el nailon o el polipropileno alejan el agua fría de la piel.

#### Hipotermia... conozca los signos

El agua enfría el cuerpo 25 a 30 veces más rápido que el aire. Cuando el cuerpo pierde tanto calor que baja a una temperatura inferior a la normal, se produce hipotermia.

Toda persona rescatada del agua debe ser tratada por hipotermia. Los síntomas pueden incluir escalofríos intensos, pérdida de coordinación, confusión mental, piel fría y azul (cianótica), pulso débil, frecuencia cardíaca irregular y dilatación de las pupilas. Una vez que se detienen los escalofríos, la temperatura general del cuerpo comienza a disminuir abruptamente. Intente evitar que la víctima siga enfriándose y llévela a un establecimiento médico de inmediato.

#### Supervivencia en el agua fría

Si de pronto se encuentra en el agua, ¡mantenga la calma! Siga con calma los procedimientos que se indican a continuación para prolongar su tiempo de supervivencia:

#### AYUDA

Levante las rodillas hasta dejarlas lo más cerca posible del pecho y tómeselas por sobre las pantorrillas. O bien, cruce las pantorrillas, doble las rodillas y encoja las piernas para acercarlas a su cuerpo. Cruce los brazos y deje las palmas estiradas bajo las axilas.

#### BOTAS FLOTANTES

Deje que les entre aire de modo que floten en la superficie, y luego junte las manos y póngaselas detrás de las rodillas o del cuello y flote hasta que llegue ayuda.

#### ENTRELAZADO

Cuando hay varias personas en el agua, deben entrelazarse para compartir lo más posible su calor. Si hay niños o personas de edad avanzada, se les debe dejar al medio de modo que puedan recibir calor por adelante y por detrás. Dos o más personas entrelazadas pueden aumentar su tiempo de supervivencia en un 50%.



Si desea más información sobre la hipotermia y otros temas relacionados con la navegación, visite [www.boatus.com/foundation](http://www.boatus.com/foundation).

La fundación BoatU.S. Foundation es una organización nacional 501(c)(3) sin fines de lucro que ayuda a los navegantes a evitar peligros y cuidar el medio ambiente.

Actualizado en abril de 2004. Impreso en papel reciclado.

#### ¿CUÁNTOS CHALECOS SALVAVIDAS NECESITO EN MI EMBARCACIÓN?

La ley federal exige que en una embarcación de placer se lleve, por cada persona a bordo, un chaleco salvavidas Tipo I, II, III ó V aprobado por la Guardia Costera de EE.UU. (U.S. Coast Guard), que debe tener el tamaño correcto y encontrarse en buen estado. El rótulo "U.S. Coast Guard-approved" debe ser claramente visible en el chaleco. La ley federal indica que toda embarcación de 16 pies o más también debe llevar un colchón flotante tipo IV que se pueda arrojar al agua.



**Cold Water  
BOATING**  
What You Should Know

 **BoatU.S.  
Foundation**  
for Boating Safety & Clean Water