

Alcohol Affects:

BALANCE Balance is critical on a boat. Simply falling overboard and drowning accounts for at least one in four boating fatalities.

JUDGMENT Alcohol reduces inhibitions, causing normally cautious people to try stunts or enter high-risk situations a sober person would avoid.

REACTION Alcohol severely diminishes your ability to react to several different signals at once. It takes longer to receive information from your eyes, ears and other senses, and still more time to react. Reduced night vision and the inability to distinguish red from green make the intoxicated night boater an even greater hazard.

Tip #1
You're already fatigued when you're out on the water from exposure to sun, motion, and the noise and vibration of your boat's engine. Alcohol impairs your ability further.



Think Before You Drink

Almost half of all boating accidents involve alcohol.

Operating a boat while intoxicated is a federal offense, subject to a \$1,000 fine. Criminal penalties are as high as \$5,000.

State Boating Under the Influence Laws are becoming more stringent across the U.S. For instance:

- ✗ In most states it is illegal to operate a boat with a blood alcohol content of .08%.
- ✗ Some states will suspend your boating license or privilege.
- ✗ In some states your driving record could be affected.
- ✗ Your boat could be seized and sold at auction.

Myth or Fact?

Myth: Beer is less intoxicating than wine or distilled liquor.

Fact: One 12 oz. beer contains the same amount of alcohol as 5 oz. of wine or 1.5 oz. of 80 proof liquor.

Myth: A cold shower, coffee, physical activity or fresh air will sober you up.

Fact: Cold showers and coffee will only produce a clean, wide awake drunk. Only your liver can detoxify alcohol and only time can sober you up.

Myth: A shot of brandy or whiskey will warm you up.

Fact: In moderate amounts, alcohol dilates the blood vessels close to the skin, giving a deceptive "glow" of warmth. In fact, the dilated blood vessels reduce your body's ability to guard against heat loss.

Tip#3
If you plan to drink, don't go boating, or save your alcohol for when you've arrived safely back at the dock.

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.boatus.com/foundation

Updated August 2004. Printed on recycled paper.

Tip#2

To prevent dehydration, pack lots of water, juices, and soda for a day out in the sun.



**El alcohol
y la navegación**
Manténgase alerta
y no correrá riesgos

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

El alcohol afecta:

EQUILIBRIO El equilibrio es fundamental al estar en una embarcación. El simple hecho de caer al agua y ahogarse representa por lo menos uno de cada cuatro decesos navieros.

JUICIO El alcohol reduce las inhibiciones, haciendo que las personas que normalmente son precavidas comiencen a practicar acrobacias o incurran en situaciones de alto riesgo que alguien en estado sobrio normalmente evitaría.

TIEMPO DE REACCIÓN El alcohol disminuye considerablemente su capacidad para reaccionar ante diversos estímulos a la vez. Tarda más en recibir la información de la vista, oído y otros sentidos, y más aún en reaccionar. La menor visibilidad nocturna y la incapacidad para distinguir el rojo del verde hacen que un tripulante en estado de ebriedad represente un riesgo aún mayor.

Consejo #1
Ya está agotado cuando está fuera en el agua tras la exposición al sol, movimiento y al ruido y la vibración del motor de su embarcación. El alcohol empeora aún más sus capacidades.

Piense antes de beber

Casi la mitad de los accidentes en embarcaciones guarda relación con el alcohol.

Navegar tras haber bebido es un delito federal, penado con una multa de \$1,000. Las condenas penales pueden ascender hasta \$5,000.

Las leyes estatales de navegación bajo la influencia del alcohol se están haciendo cada vez más severas en todo EE.UU. Por ejemplo:

- ✗ En la mayoría de los estados es ilegal navegar con un contenido de alcohol del 0.08% en la sangre.
- ✗ En algunos estados se suspende la licencia o privilegio de navegación.
- ✗ En algunos estados podrían verse afectados sus antecedentes de conducción.
- ✗ Su embarcación podría ser confiscada y subastada.



Mito vs. Realidad

Mito: La cerveza tiene menos alcohol que el vino o el licor destilado.

Realidad: Una cerveza de 12 onzas (350 ml) contiene la misma cantidad de alcohol que 5 onzas (150 ml) de vino o 1.5 onzas (45 ml) de licor grado 80.

Mito: Una ducha fría, un café, la actividad física o el aire fresco le harán recuperar la sobriedad.

Realidad: Las duchas de agua fría y el café sólo hacen que una persona ebria quede limpia y totalmente despierta. Sólo su hígado puede procesar el alcohol y el tiempo es lo único que puede hacer que recupere la sobriedad.

Mito: Un trago de brandy o whisky le dará calor.

Realidad: En cantidades moderadas, el alcohol dilata los vasos sanguíneos cercanos a la piel, causando un engañoso "destello" de calor. Pero en realidad, los vasos sanguíneos dilatados reducen la capacidad del cuerpo para protegerse contra la pérdida de calor.

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 a cuidar el medio ambiente.

Para informarse más sobre cómo mantener una embarcación más limpia, visite www.boatus.com/foundation.

Impreso en papel reciclado. Actualizado en septiembre de 2004.

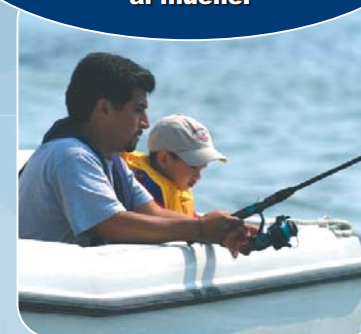
Consejo #2

Para evitar la deshidratación, lleve mucha agua, jugo y soda para un día al sol.



Consejo #3

Si tiene pensado beber, no salga a navegar, o bien guarde su cerveza para cuando haya regresado sano y salvo al muelle.



Alcohol and Boating
Stay Smart, Stay Safe

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