

Approximate Blood Alcohol Concentration by Weight For **MEN**

These charts are for your information and are not intended to convey that drinking any amount of alcohol is safe. **If you are under 21, drinking is against the law!**
If you drink, use this card to determine your estimated BAC. Stay in the Blue Zone!

120 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.015 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.046 | 0.030 | 0.014 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.077 | 0.061 | 0.045 | 0.029 | 0.014 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.109 | 0.093 | 0.077 | 0.061 | 0.045 | 0.029 | 0.013 | 0.000 |
| 5 | 0.140 | 0.124 | 0.108 | 0.092 | 0.076 | 0.060 | 0.044 | 0.028 |
| 6 | 0.171 | 0.155 | 0.139 | 0.123 | 0.108 | 0.092 | 0.076 | 0.060 |
| 7 | 0.202 | 0.186 | 0.170 | 0.154 | 0.139 | 0.123 | 0.107 | 0.091 |
| 8 | 0.234 | 0.218 | 0.202 | 0.186 | 0.170 | 0.154 | 0.138 | 0.122 |
| 9 | 0.265 | 0.249 | 0.233 | 0.217 | 0.201 | 0.185 | 0.169 | 0.153 |
| 10 | 0.296 | 0.280 | 0.264 | 0.248 | 0.233 | 0.217 | 0.201 | 0.185 |
| 11 | 0.327 | 0.311 | 0.295 | 0.279 | 0.264 | 0.248 | 0.232 | 0.216 |
| 12 | 0.359 | 0.343 | 0.327 | 0.311 | 0.295 | 0.279 | 0.294 | 0.247 |

130 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.012 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.042 | 0.026 | 0.010 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.071 | 0.055 | 0.039 | 0.023 | 0.007 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.099 | 0.083 | 0.067 | 0.051 | 0.035 | 0.019 | 0.003 | 0.000 |
| 5 | 0.128 | 0.112 | 0.096 | 0.080 | 0.064 | 0.048 | 0.032 | 0.016 |
| 6 | 0.157 | 0.141 | 0.125 | 0.109 | 0.093 | 0.077 | 0.061 | 0.045 |
| 7 | 0.186 | 0.170 | 0.154 | 0.138 | 0.122 | 0.106 | 0.090 | 0.074 |
| 8 | 0.215 | 0.199 | 0.183 | 0.167 | 0.151 | 0.135 | 0.119 | 0.103 |
| 9 | 0.244 | 0.228 | 0.212 | 0.196 | 0.180 | 0.164 | 0.148 | 0.132 |
| 10 | 0.272 | 0.256 | 0.240 | 0.224 | 0.208 | 0.192 | 0.176 | 0.160 |
| 11 | 0.301 | 0.285 | 0.269 | 0.253 | 0.237 | 0.221 | 0.205 | 0.189 |
| 12 | 0.330 | 0.314 | 0.298 | 0.282 | 0.266 | 0.250 | 0.234 | 0.218 |

140 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.010 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.037 | 0.021 | 0.005 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.064 | 0.048 | 0.032 | 0.016 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.091 | 0.075 | 0.059 | 0.043 | 0.027 | 0.011 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 0.117 | 0.101 | 0.085 | 0.069 | 0.054 | 0.038 | 0.022 | 0.006 |
| 6 | 0.144 | 0.128 | 0.112 | 0.096 | 0.081 | 0.065 | 0.049 | 0.033 |
| 7 | 0.171 | 0.155 | 0.139 | 0.123 | 0.108 | 0.092 | 0.076 | 0.060 |
| 8 | 0.198 | 0.182 | 0.166 | 0.150 | 0.134 | 0.118 | 0.102 | 0.086 |
| 9 | 0.225 | 0.209 | 0.193 | 0.177 | 0.161 | 0.145 | 0.129 | 0.113 |
| 10 | 0.251 | 0.235 | 0.219 | 0.203 | 0.188 | 0.172 | 0.156 | 0.140 |
| 11 | 0.278 | 0.262 | 0.246 | 0.230 | 0.215 | 0.199 | 0.183 | 0.167 |
| 12 | 0.305 | 0.289 | 0.273 | 0.257 | 0.241 | 0.225 | 0.209 | 0.193 |

150 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.009 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.034 | 0.018 | 0.002 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.059 | 0.043 | 0.027 | 0.011 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.084 | 0.068 | 0.052 | 0.036 | 0.020 | 0.004 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 0.109 | 0.093 | 0.077 | 0.061 | 0.045 | 0.029 | 0.013 | 0.000 |
| 6 | 0.134 | 0.118 | 0.102 | 0.086 | 0.070 | 0.054 | 0.038 | 0.022 |
| 7 | 0.159 | 0.143 | 0.127 | 0.111 | 0.095 | 0.079 | 0.063 | 0.047 |
| 8 | 0.184 | 0.168 | 0.152 | 0.136 | 0.120 | 0.104 | 0.088 | 0.072 |
| 9 | 0.209 | 0.193 | 0.177 | 0.161 | 0.145 | 0.129 | 0.113 | 0.097 |
| 10 | 0.234 | 0.218 | 0.202 | 0.186 | 0.170 | 0.154 | 0.138 | 0.122 |
| 11 | 0.259 | 0.243 | 0.227 | 0.211 | 0.195 | 0.179 | 0.163 | 0.147 |
| 12 | 0.284 | 0.268 | 0.252 | 0.236 | 0.220 | 0.204 | 0.188 | 0.172 |

160 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.007 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.030 | 0.014 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.054 | 0.038 | 0.022 | 0.006 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.077 | 0.061 | 0.045 | 0.029 | 0.013 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 0.101 | 0.085 | 0.069 | 0.053 | 0.037 | 0.021 | 0.005 | 0.000 |
| 6 | 0.124 | 0.108 | 0.092 | 0.076 | 0.060 | 0.044 | 0.028 | 0.012 |
| 7 | 0.148 | 0.132 | 0.116 | 0.100 | 0.084 | 0.068 | 0.052 | 0.036 |
| 8 | 0.171 | 0.155 | 0.139 | 0.123 | 0.107 | 0.091 | 0.075 | 0.059 |
| 9 | 0.194 | 0.178 | 0.162 | 0.146 | 0.130 | 0.114 | 0.098 | 0.082 |
| 10 | 0.218 | 0.202 | 0.186 | 0.170 | 0.154 | 0.138 | 0.122 | 0.106 |
| 11 | 0.241 | 0.225 | 0.209 | 0.193 | 0.177 | 0.161 | 0.145 | 0.129 |
| 12 | 0.265 | 0.249 | 0.233 | 0.217 | 0.201 | 0.185 | 0.169 | 0.153 |

170 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.006 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.028 | 0.012 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.050 | 0.034 | 0.018 | 0.002 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.072 | 0.056 | 0.040 | 0.024 | 0.008 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 0.094 | 0.078 | 0.062 | 0.046 | 0.030 | 0.014 | 0.000 | 0.000 |
| 6 | 0.116 | 0.100 | 0.084 | 0.068 | 0.052 | 0.036 | 0.020 | 0.004 |
| 7 | 0.138 | 0.122 | 0.106 | 0.090 | 0.074 | 0.058 | 0.042 | 0.026 |
| 8 | 0.160 | 0.144 | 0.128 | 0.112 | 0.096 | 0.080 | 0.064 | 0.048 |
| 9 | 0.183 | 0.167 | 0.151 | 0.145 | 0.119 | 0.103 | 0.087 | 0.071 |
| 10 | 0.205 | 0.189 | 0.173 | 0.157 | 0.141 | 0.125 | 0.109 | 0.093 |
| 11 | 0.227 | 0.211 | 0.195 | 0.179 | 0.163 | 0.147 | 0.131 | 0.115 |
| 12 | 0.248 | 0.232 | 0.216 | 0.200 | 0.184 | 0.168 | 0.152 | 0.136 |



Approximate Blood Alcohol Concentration by Weight For **MEN**

These charts are for your information and are not intended to convey that drinking any amount of alcohol is safe. **If you are under 21, drinking is against the law!**
If you drink, use this card to determine your estimated BAC. Stay in the Blue Zone!

180 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.004 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.025 | 0.009 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.046 | 0.030 | 0.014 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.067 | 0.051 | 0.035 | 0.019 | 0.003 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 0.088 | 0.072 | 0.056 | 0.040 | 0.024 | 0.008 | 0.000 | 0.000 |
| 6 | 0.109 | 0.093 | 0.077 | 0.061 | 0.045 | 0.029 | 0.013 | 0.000 |
| 7 | 0.129 | 0.113 | 0.097 | 0.081 | 0.065 | 0.049 | 0.033 | 0.017 |
| 8 | 0.150 | 0.134 | 0.118 | 0.102 | 0.086 | 0.070 | 0.054 | 0.038 |
| 9 | 0.171 | 0.155 | 0.139 | 0.123 | 0.107 | 0.091 | 0.075 | 0.059 |
| 10 | 0.192 | 0.176 | 0.160 | 0.144 | 0.128 | 0.112 | 0.096 | 0.080 |
| 11 | 0.213 | 0.197 | 0.181 | 0.165 | 0.149 | 0.133 | 0.117 | 0.101 |
| 12 | 0.234 | 0.218 | 0.202 | 0.186 | 0.170 | 0.154 | 0.138 | 0.122 |

190 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.004 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.023 | 0.007 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.043 | 0.027 | 0.011 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.063 | 0.047 | 0.031 | 0.015 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 0.083 | 0.067 | 0.051 | 0.035 | 0.019 | 0.003 | 0.000 | 0.000 |
| 6 | 0.102 | 0.086 | 0.070 | 0.054 | 0.038 | 0.022 | 0.006 | 0.000 |
| 7 | 0.122 | 0.106 | 0.090 | 0.074 | 0.058 | 0.042 | 0.026 | 0.010 |
| 8 | 0.142 | 0.126 | 0.110 | 0.094 | 0.078 | 0.062 | 0.046 | 0.030 |
| 9 | 0.162 | 0.146 | 0.130 | 0.114 | 0.098 | 0.082 | 0.066 | 0.050 |
| 10 | 0.181 | 0.165 | 0.149 | 0.133 | 0.117 | 0.101 | 0.085 | 0.069 |
| 11 | 0.201 | 0.185 | 0.169 | 0.153 | 0.137 | 0.121 | 0.105 | 0.089 |
| 12 | 0.221 | 0.205 | 0.189 | 0.173 | 0.157 | 0.141 | 0.125 | 0.109 |

200 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.002 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.021 | 0.005 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.040 | 0.024 | 0.008 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.059 | 0.043 | 0.027 | 0.011 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 0.077 | 0.061 | 0.045 | 0.029 | 0.013 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 6 | 0.096 | 0.080 | 0.064 | 0.048 | 0.032 | 0.016 | 0.001 | 0.000 |
| 7 | 0.115 | 0.099 | 0.083 | 0.067 | 0.051 | 0.035 | 0.019 | 0.003 |
| 8 | 0.134 | 0.118 | 0.102 | 0.086 | 0.070 | 0.054 | 0.038 | 0.022 |
| 9 | 0.152 | 0.136 | 0.120 | 0.104 | 0.088 | 0.072 | 0.056 | 0.040 |
| 10 | 0.171 | 0.155 | 0.139 | 0.123 | 0.107 | 0.091 | 0.075 | 0.059 |
| 11 | 0.190 | 0.174 | 0.158 | 0.142 | 0.126 | 0.110 | 0.094 | 0.078 |
| 12 | 0.209 | 0.193 | 0.177 | 0.161 | 0.145 | 0.129 | 0.113 | 0.097 |

210 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.002 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.020 | 0.004 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.038 | 0.022 | 0.006 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.055 | 0.039 | 0.023 | 0.007 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 0.073 | 0.057 | 0.041 | 0.025 | 0.009 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 6 | 0.091 | 0.075 | 0.059 | 0.043 | 0.027 | 0.011 | 0.000 | 0.000 |
| 7 | 0.109 | 0.093 | 0.077 | 0.061 | 0.045 | 0.029 | 0.013 | 0.000 |
| 8 | 0.127 | 0.111 | 0.095 | 0.079 | 0.063 | 0.047 | 0.031 | 0.015 |
| 9 | 0.145 | 0.129 | 0.113 | 0.097 | 0.081 | 0.065 | 0.049 | 0.033 |
| 10 | 0.163 | 0.147 | 0.131 | 0.115 | 0.099 | 0.083 | 0.067 | 0.051 |
| 11 | 0.180 | 0.164 | 0.148 | 0.132 | 0.116 | 0.100 | 0.084 | 0.068 |
| 12 | 0.198 | 0.182 | 0.166 | 0.150 | 0.134 | 0.118 | 0.102 | 0.086 |

220 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.001 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.018 | 0.002 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.035 | 0.019 | 0.003 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.052 | 0.036 | 0.020 | 0.004 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 0.069 | 0.053 | 0.037 | 0.021 | 0.005 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 6 | 0.086 | 0.070 | 0.054 | 0.038 | 0.022 | 0.006 | 0.000 | 0.000 |
| 7 | 0.103 | 0.087 | 0.071 | 0.055 | 0.039 | 0.023 | 0.007 | 0.000 |
| 8 | 0.120 | 0.104 | 0.088 | 0.072 | 0.056 | 0.040 | 0.024 | 0.008 |
| 9 | 0.137 | 0.121 | 0.105 | 0.089 | 0.073 | 0.057 | 0.041 | 0.025 |
| 10 | 0.154 | 0.138 | 0.122 | 0.106 | 0.090 | 0.074 | 0.058 | 0.042 |
| 11 | 0.171 | 0.155 | 0.139 | 0.123 | 0.107 | 0.091 | 0.075 | 0.059 |
| 12 | 0.188 | 0.172 | 0.156 | 0.140 | 0.124 | 0.108 | 0.092 | 0.076 |

230 lb. Man

| # of Drinks | # of Hours | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 0.016 | 0.001 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 0.033 | 0.017 | 0.001 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 0.049 | 0.033 | 0.017 | 0.001 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 0.066 | 0.050 | 0.034 | 0.018 | 0.002 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 6 | 0.082 | 0.066 | 0.050 | 0.034 | 0.018 | 0.002 | 0.000 | 0.000 |
| 7 | 0.098 | 0.082 | 0.066 | 0.050 | 0.034 | 0.018 | 0.002 | 0.000 |
| 8 | 0.114 | 0.098 | 0.082 | 0.066 | 0.050 | 0.034 | 0.018 | 0.002 |
| 9 | 0.131 | 0.115 | 0.099 | 0.083 | 0.067 | 0.051 | 0.035 | 0.019 |
| 10 | 0.147 | 0.131 | 0.115 | 0.099 | 0.083 | 0.067 | 0.051 | 0.035 |
| 11 | 0.163 | 0.147 | 0.131 | 0.115 | 0.099 | 0.083 | 0.067 | 0.051 |
| 12 | 0.180 | 0.164 | 0.148 | 0.132 | 0.116 | 0.100 | 0.084 | 0.068 |