

5

minute safety talk



Aggressive Driving

A traffic jam. A construction zone. An incompetent driver in your lane. These are all frustrating situations...and ones that can set you behind schedule. Your first reaction may be anger or frustration. But as a bus driver, you must focus on one thing—safely transporting your passengers.

You can't change the road conditions or the actions of other drivers. But you can change and control your own behavior. Rather than letting your temper rise, slow down, stay calm, and be patient.

Ways to lessen your own aggression on the road:

- **Reduce daily stress.** Make sure some extra time is built into your route for unexpected occurrences.
- **Try to relax when driving.** Breathe deeply. Make sure you have a strong, but not too tight of a grip on the steering wheel. Adjust your seat for a more comfortable ride.
- **Concentrate on the task at hand.** Don't allow a frustrating situation to distract you from your job. Keep a positive attitude and exercise self-control and good judgment.
- **Be courteous and considerate to other drivers.** Don't take their actions personally and don't be provoked into a confrontation.
- **Control your speed.** Driving too fast or too slow can increase the likelihood of a collision. If you're late, never try to make up lost time by driving faster.
- **Always drive defensively.** Be cautious, aware, and responsible. Make allowances for the lack of skill, knowledge, or proper attitude by other drivers.
- **Be timely.** If you're on schedule with your route, you reduce your anxiety and tendency toward aggressive behavior.

Confronting an aggressive driver:

You may be able to keep yourself under control. But what happens if you encounter a driver who's weaving in and out of lanes, running red lights, speeding, tailgating, or making obscene gestures?

First and foremost, avoid conflict. Even if you're in the right, get out of the other driver's way. Don't respond to any challenge, confrontation, or gesture. Avoid eye contact, and put as much distance as possible between yourself and the individual. Remember, your job requires your complete concentration—keep your emotions in check and your eyes (and mind) on the road.

If you witness an aggressive driving incident, report the dangerous behavior to the police. You could prevent a tragedy. Be sure to provide a description of the vehicle, license number, and location of the occurrence.

5

minute safety talk



Manejo Agresivo

Una congestión de tráfico. Una zona de construcción. Un conductor incompetente en su carril. Todas estas son situaciones frustrantes...y que pueden hacer que se atrase con respecto a su agenda. Su primera reacción puede ser de ira o frustración. Pero como conductor de autobús, usted deberá enfocarse en una única cosa—transportar a sus pasajeros en forma segura.

Usted no puede modificar las condiciones de la ruta o las acciones de los demás conductores. Pero sí puede cambiar y controlar su propio comportamiento. En lugar de permitir que aflore su temperamento, desacelere, mantenga la calma y sea paciente.

Formas de disminuir su propia agresión en la ruta:

- **Reduzca el estrés diario.** Asegúrese de incluir en su ruta cierto tiempo extra para eventos inesperados.
- **Trate de relajarse mientras maneja.** Respire profundamente. Asegúrese de agarrar el volante en forma firme, pero no demasiado apretado. Ajuste su asiento para conducir en forma más cómoda.
- **Concéntrese en la tarea inmediata.** No permita que una situación frustrante lo distraiga de su trabajo. Mantenga una actitud positiva y ejercite el autocontrol y el buen juicio.
- **Sea cortés y considerado hacia los otros conductores.** No tome sus acciones en forma personal y no permita que lo provoquen en una confrontación.
- **Controle su velocidad.** Conducir demasiado rápido o demasiado despacio puede incrementar las probabilidades de que ocurra una colisión. Si está llegando tarde, nunca trate de compensar el tiempo perdido conduciendo a mayor velocidad.
- **Siempre conduzca defensivamente.** Sea cauteloso, atento y responsable. Sea indulgente con los demás conductores ante su falta de habilidad, conocimiento o actitud apropiada.
- **Sea oportuno.** Si está con una agenda ajustada para su ruta, reduzca su ansiedad y su tendencia a tener un comportamiento agresivo.

Confrontando a un conductor agresivo:

Usted puede ser capaz de mantenerse bajo control. Pero ¿qué sucede si se encuentra con un conductor que alterna entre carriles, pasa los semáforos en rojo, conduce a alta velocidad, conduce pegado al coche de adelante o realiza gestos obscenos?

En primer lugar, lo más importante es evitar el conflicto. Aunque usted esté en lo correcto, apártese del camino del otro conductor. No responda a ningún desafío, confrontación o gesto. Evite establecer contacto visual y ponga cuanta distancia sea posible entre usted y el individuo. Recuerde que su trabajo requiere completa concentración—mantenga sus emociones bajo control y sus ojos (y atención) en la ruta.

Si es testigo de un incidente de manejo agresivo, reporte a la policía el comportamiento peligroso. Usted puede prevenir una tragedia. Asegúrese de proveer una descripción del vehículo, número de licencia y ubicación del incidente.