Prólogo a la primera edición 9
Prólogo a la segunda edición 13

I Los sujetos dimensionales

1 Medidas de las personas

1.1 Introducción 20
1.2 Antropometría 20
1.3 Condiciones de confortabilidad 22
1.4 Consumo del aire 23
1.5 Metabolismo del agua 23
1.6 Confort térmico 23
1.7 Confort visual 24
1.8 Confort sonoro 25

2 Medidas de los animales

2.1 Introducción 28
2.2 Animales de compañía 28
2.2.1 Perros 28
2.2.2 Gatos 28
2.3 Animales de explotación 29
2.3.1 Aves 29
2.3.2 Ganado menor 29
2.3.3 Ganado mayor 30

3 Medidas de las plantas

3.1 Introducción 32
3.2 Condiciones exteriores que afectan a la selección de las plantas 32
3.2.1 Condiciones climáticas 32
3.2.2 Condiciones de los suelos 32
3.2.3 Cantidad de suelo a excavar 33
3.3 Árboles 33
3.3.1 Árboles grandes: de más de 15 m 34
3.3.2 Árboles de 10 a 15 m 37
3.3.3 Árboles de 6 a 10 m 38
3.4 Arbustos y arbolillos 39
3.5 Setos 41
3.6 Plantas y flores para jardines, terrazas e interiores 44
3.6.1 Plantas y flores para jardines y terrazas 44
3.6.2 Plantas y flores para interiores 48
3.7 Plantas de tapiz y de recubrimiento 49
3.8 Plantas acuáticas 50

4 Medidas de los objetos

4.1 Introducción 54
4.2 Familias de objetos que se catalogan 54
4.2.1 Equipo doméstico fijo de cocina y lavandería 55
4.2.2 Aparatos domésticos de acondicionamiento 58
4.2.3 Mobiliario en general 59
4.2.4 Mobiliario infantil 62
4.2.5 Alimentos y recipientes de alimentos 64
4.2.6 Pequeño equipo de cocina y menaje 67
4.2.7 Servicio de mesa: vajilla, cubertería, cristalería 71
4.2.8 Equipo doméstico de limpieza 74
4.2.9 Equipo de trabajos domésticos y bricolaje 78
4.2.10 Vestuario 80
4.2.11 Ropa de la casa 83
4.2.12 Instrumentos y equipos musicales, de cine y de televisión 85
4.2.13 Objetos de escritorio. Ordenadores y periféricos. Material de archivo. Publicaciones 90
4.2.14 Juguetes 93
4.2.15 Equipaje 94
4.2.16 Artículos de deporte 95
4.2.17 Utillaje de jardinería 99
4.2.18 Vehículos 101
4.2.19 Aparatos ortopédicos 103
4.3 Agrupación de objetos según las actividades 104
4.3.1 Asearse 104
4.3.2 Vestirse 104
4.3.3 Cuidar los niños 104
4.3.4 Comer y beber 104
4.3.5 Dormir 104
4.3.6 Cuidar la ropa 104
4.3.7 Descansar 104
4.3.8 Cocinar 105
4.3.9 Escuchar música, ver la televisión, proyectar cine o fotografías, etc. 105
4.3.10 Jugar 105
4.3.11 Tocar música 105
4.3.12 Hacer la limpieza y bricolaje 105
4.3.13 Cuidar el jardín 105
4.3.14 Tomar el sol 105
4.3.15 Viajar 106
4.3.16 Ir de excursión 106
4.3.17 Hacer deporte 106
4.3.18 Almacenar domésticamente 106
4.3.19 Almacenar industrialmente 106
4.3.20 Circular 106

II Las actividades

1 Ámbitos de estancia

1. Introducción 110
1.1 Asearse 110
1.1.1 Introducción 110
1.1.2 Medidas de los aparatos sanitarios 110
1.1.3 Ámbitos de uso 110
1.1.4 La bañera 110
1.1.5 La ducha 111
1.1.6 El lavabo 111
1.1.7 El inodoro 112
1.1.8 El bidé 112
1.1.9 El urinario 113
1.1.10 Relaciones fijas entre aparatos sanitarios 113
1.1.11 Solapamiento de ámbitos de uso 113
1.1.12 Indicaciones dimensionales para el aseo de niños 114
1.1.13 Indicaciones dimensionales para el aseo de ancianos 114
1.1.14 Indicaciones dimensionales para el aseo de usuarios de sillas de ruedas 115
1.1.15 El tocador 117
1.1.16 El lavabo tocador 117
1.1.17 El vestidor 117
1.2 Cuidar la ropa 118
1.2.1 Introducción 118
1.2.2 El lavadero 119
1.2.3 Depósito de la ropa sucia 119
1.2.4 La mesa de trabajo 119
1.2.5 La lavadora 119
1.2.6 La centrifugadora 120
1.2.7 Secado de la ropa 120
1.2.8 Plegado de la ropa 121
1.2.9 Planchado de la ropa 121
1.2.10 La máquina de coser 122
1.2.11 Indicaciones dimensionales para ancianos 122
1.2.12 Indicaciones dimensionales para usuarios de sillas de ruedas 122
1.3 Cocinar 122
1.3.1 Introducción 122
1.3.2 El proceso de la cocina 123
1.3.3 Solapamientos de los espacios 124
1.3.4 La consumición 124
1.3.5 El almacenamiento 124
1.3.6 El frigorífico y el congelador 124
1.3.7 Las pilas o el fregadero 125
1.3.8 La mesa de trabajo 126
1.3.9 La cocina 126
1.3.10 La cocina no doméstica 127
1.3.11 La "Gastronorm" 127
1.3.12 Solapamiento de las zonas en cocinas domésticas 127
1.3.13 Altura más adecuada de las superficies de trabajo 128
1.3.14 Circulación entre los planos de trabajo 128
1.3.15 Indicaciones dimensionales para la cocina para ancianos 129
1.3.16 Indicaciones dimensionales para la cocina para usuarios de sillas de ruedas 129
1.4 Comer 130
1.4.1 Introducción 130
1.4.2 Medidas de mobiliario 130
1.4.3 Ámbitos de actividad individual 131
1.4.4 Ámbitos entre sillas de comensales 133
1.4.5 Comer en grupo 133
1.4.6 Sugerencias dimensionales para las medidas de las mesas 134
1.4.7 Indicaciones dimensionales para comensales niños 135
1.4.8 Indicaciones dimensionales para comensales ancianos 135
1.4.9 Indicaciones dimensionales para comensales usuarios de sillas de ruedas 135
1.5 Dormir 136
1.5.1 Introducción 136
1.5.2 Ámbito crítico individual 136
1.5.3 Ámbitos más usuales 136
1.5.4 Ámbitos de hacer la cama y su limpieza 138
1.5.5 Ámbitos de ayuda y traslado de enfermos 138
1.5.6 Indicaciones dimensionales relativas a niños 139
1.5.7 Indicaciones dimensionales relativas a ancianos 139
1.5.8 Indicaciones dimensionales relativas a usuarios de sillas de ruedas 139
1.6 Sentarse 139
1.6.1 Introducción 139
1.6.2 Muebles de asiento 140
1.6.3 Ámbito individual en asientos colectivos 140
1.6.4 Ámbitos para asientos individuales 140
1.7 Trabajar sobre una mesa 141
1.7.1 Introducción 141
1.7.2 Ambito individual de trabajo ante una mesa 141
1.7.3 Alcance sobre una mesa 142
1.7.4 Alturas de mesas y sillas 142
1.7.5 Trabajar de pie 142

2 Ámbitos de circulación

2. Introducción 144
2.1 Circulación de personas 144
2.1.1 Circulación de personas en un plano horizontal 144
2.1.1.1 Dimensión del paso 144
2.1.1.2 Otras posturas de avance 144
2.1.1.3 Ámbitos críticos individuales 144
2.1.1.4 Ámbitos para pasillos 146
2.1.1.5 Ámbitos de paso a través de un plano vertical 147
2.1.2 Circulación de personas en un plano no horizontal 147
2.1.2.1 Dimensión del paso 147
2.1.2.2 Medios de marcha sobre un plano no horizontal 147
2.1.2.3 Rampas 148
2.1.2.4 Escaleras 148
2.1.2.5 Escaleras, anchura y altura libres del ámbito 149
2.1.2.6 Escalas 150
2.1.2.7 Paso por escotillones 152
2.1.3 Indicaciones dimensionales para la circulación de ancianos 152
2.1.4 Indicaciones dimensionales para la circulación de niños 152
2.1.5 Indicaciones dimensionales para la circulación de usuarios de sillas de ruedas 152
2.1.5.1 Circulación en trayectoria rectilínea 152
2.1.5.2 Circulación con cambios de dirección 152
2.1.6 Barreras al paso de personas 153
2.1.7 Ámbitos de tránsito de personas 154
2.2 Circulación de vehículos de pequeño tamaño 154
2.2.1 Introducción 154
2.2.2 Vehículos de pequeño tamaño 154
2.2.3 Circulación horizontal 155
2.2.4 Circulación no horizontal 156
2.2.5 Acceso al vehículo 156
2.2.6 Estacionamiento del vehículo 157
2.2.7 Estacionamiento mecánico 158
2.2.8 Anexo gráfico 159
2.3 Circulación de vehículos de gran tamaño 159
2.3.1 Introducción 159
2.3.2 Circulación horizontal rectilínea 160
2.3.3 Circulación no rectilínea 160
2.3.4 Circulación no horizontal 163
2.3.5 Acceso al vehículo 163
2.3.6 Estacionamiento del vehículo 164
2.3.7 Anexo gráfico 165
2.4 Circulación de motocicletas 165
2.4.1 Introducción 165
2.4.2 Las motocicletas 165
2.4.3 Circulación no rectilínea 166
2.4.4 Estacionamiento de motocicletas 166
2.4.5 Anexo gráfico 167
2.5 Circulación de bicicletas 167
2.5.1 Introducción 167
2.5.2 La bicicleta 167
2.5.3 Circulación horizontal 167
2.5.4 Estacionamiento de bicicletas 168

3 Ámbitos de almacenamiento

3. Introducción 170
3.1 Almacenamiento a pequeña escala 170
3.1.1 Introducción 170
3.1.2 Anaqueles 170
3.1.3 Cajones 172
3.1.4 Colgadores 172
3.1.5 Sistemas compactos 172
3.1.6 Indicaciones dimensionales relativas a niños 172
3.1.7 Indicaciones dimensionales relativas a ancianos 173
3.1.8 Indicaciones dimensionales relativas a usuarios de sillas de ruedas 174
3.2 Almacenamiento a gran escala 175
3.2.1 Introducción 175
3.2.2 Los objetos almacenables 175
3.2.3 Los contenedores 175
3.2.4 Las paletas 176
3.2.5 Los medios de manipulación y almacenaje 176
3.2.6 La manipulación manual 176
3.2.7 La manipulación mecánica 177
3.2.8 Sistemas compactos 178

Índice analítico 181

Apéndice bibliográfico 187