

## **ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

1. Первая помощь оказывается пострадавшим при несчастных случаях, травмах, ранениях, поражениях, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью пострадавших до оказания медицинской помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, приведен в приложении N 1 к настоящему Порядку.
2. Первая помощь оказывается в соответствии с настоящим Порядком, если иное не предусмотрено федеральными законами или иными порядками оказания первой помощи, утверждаемыми Министерством здравоохранения Российской Федерации.
3. Первая помощь может оказываться непосредственно на месте происшествия, в безопасном месте после перемещения пострадавшего с места происшествия, а также во время транспортировки пострадавшего в медицинскую организацию.
4. Первая помощь оказывается при условии отсутствия угрожающих факторов жизни и здоровью оказывающего ее лица.
5. Оказание первой помощи допускается, если отсутствует выраженный до начала оказания первой помощи отказ гражданина или его законного представителя от оказания первой помощи.
6. Первая помощь оказывается в соответствии с перечнем мероприятий по оказанию первой помощи и последовательностью их проведения, предусмотренными приложением N 2 к настоящему Порядку (далее - Перечень).
7. Мероприятия по оказанию первой помощи, предусмотренные Перечнем, могут проводиться в полном объеме либо в виде отдельных мероприятий.
8. Первоочередность оказания первой помощи двум и более пострадавшим определяется исходя из тяжести их состояния, при этом приоритет должен отдаваться детям (несовершеннолетним).
9. При оказании первой помощи используются укладки, наборы, комплекты и аптечки для оказания первой помощи с применением медицинских изделий и (или) лекарственных препаратов, требования к комплектации которых утверждаются Министерством здравоохранения Российской.
10. При оказании первой помощи могут использоваться подручные средства.

*Приложение N 1*

## **ПЕРЕЧЕНЬ СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

11. Отсутствие сознания.
12. Остановка дыхания и (или) остановка кровообращения.
13. Нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом и иные угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания.
14. Наружные кровотечения.
15. Травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения.
16. Отравления.
17. Укусы или ужаления ядовитых животных.
18. Судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания.
19. Острые психологические реакции на стресс.

## **ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ**

20. Проведение оценки обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи:
  - 20.1 определение факторов, представляющих непосредственную угрозу для собственной жизни и здоровья, жизни и здоровья пострадавшего (пострадавших) и окружающих лиц;
  - 20.2 устранение факторов, представляющих непосредственную угрозу для жизни и здоровья пострадавшего (пострадавших), а также участников оказания первой помощи и окружающих лиц, в том числе предотвращение дополнительного травмирования пострадавшего (пострадавших);
  - 20.3 обеспечение собственной безопасности, в том числе с использованием средств индивидуальной защиты (перчатки медицинские, маска медицинская);
  - 20.4 оценка количества пострадавших;
  - 20.5 устное информирование пострадавшего и окружающих лиц о готовности оказывать первую помощь, а также о начале проведения мероприятий по оказанию первой помощи;
  - 20.6 устранение воздействия повреждающих факторов на пострадавшего;
  - 20.7 извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
  - 20.8 обеспечение проходимости дыхательных путей при их закупорке инородным телом;
  - 20.9 перемещение пострадавшего в безопасное место.
21. Проведение обзорного осмотра пострадавшего (пострадавших) для выявления продолжающегося наружного кровотечения. При необходимости осуществление мероприятий по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:
  - 21.1 прямым давлением на рану;
  - 21.2 если прямое давление на рану невозможно, опасно или неэффективно (инородное тело в ране, открытый перелом с выступающими в рану костными отломками), наложение давящей повязки (в том числе с фиксацией инородного тела) и (или) кровоостанавливающего жгута;
  - 21.3. если кровотечение остановлено прямым давлением на рану - наложение давящей повязки;
  - 21.4 при обширном повреждении конечности, отрыве конечности, если кровотечение не останавливается при прямом давлении на рану и (или) давящая повязка неэффективна – наложение кровоостанавливающего жгута.
22. Определение наличия признаков жизни у пострадавшего:
  - 22.1 определение наличия сознания;
  - 22.2 при наличии сознания - проведение подробного осмотра и опроса пострадавшего в соответствии с пунктом 24 настоящего Перечня;
  - 22.3 при отсутствии сознания - восстановление проходимости дыхательных путей посредством запрокидывания головы с подъемом подбородка;
  - 22.4 определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания.
23. Проведение сердечно-легочной реанимации и поддержание проходимости дыхательных путей:
  - 23.1. При отсутствии у пострадавшего признаков жизни (дыхания, кровообращения):
    - 23.1.1 призыв окружающих лиц (при их наличии) для содействия оказанию первой помощи, вызов скорой медицинской помощи;
    - 23.1.2 проведение сердечно-легочной реанимации на твердой ровной поверхности;
    - 23.1.3 использование автоматического наружного дефибриллятора (при наличии);
    - 23.1.4 при появлении у пострадавшего признаков жизни - выполнение мероприятий по поддержанию проходимости дыхательных путей в соответствии с подпунктом 23.2 пункта 23 настоящего Перечня;
  - 23.2. При наличии у пострадавшего признаков жизни (дыхания, кровообращения) и отсутствии сознания:
    - 23.2.1 выполнение мероприятий по поддержанию проходимости дыхательных путей посредством придания пострадавшему устойчивого бокового положения;

23.2.2. в случае невозможности придания устойчивого бокового положения в результате травмы или других причин - запрокидывание и удержание запрокинутой головы пострадавшего с подъемом подбородка;

23.2.3 вызов скорой медицинской помощи (если вызов скорой медицинской помощи не был осуществлен ранее).

24. Проведение подробного осмотра и опроса пострадавшего (при наличии сознания) для выявления признаков травм, ранений, отравлений, укусов или ужаливаний ядовитых животных, поражений, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения, и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью:

24.1 опрос пострадавшего;

24.2 проведение осмотра головы;

24.3 проведение осмотра шеи;

24.4 проведение осмотра груди;

24.5 проведение осмотра спины;

24.6 проведение осмотра живота и таза;

24.7 проведение осмотра конечностей.

25. Выполнение мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшему в зависимости от характера травм, ранений, отравлений, укусов или ужаливаний ядовитых животных, поражений, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения, и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью:

25.1. При ранении грудной клетки - наложение окклюзионной (герметизирующей) повязки;

25.2. При отравлении через рот - промывание желудка путем приема воды и вызывания рвоты;

25.3. При травмах, воздействиях излучения, высоких температур, химических веществ, укусах или ужаливаниях ядовитых животных - охлаждение;

25.4. При эффектах воздействия низких температур - проведение термоизоляции и согревания;

25.5. При травмах различных областей тела - наложение повязок;

25.6. При травмах различных частей тела - проведение иммобилизации (обездвиживания) с использованием медицинских изделий или подручных средств; аутоиммобилизация или обездвиживание руками травмированных частей тела, для обезболивания и предотвращения осложнений;

25.7. При судорожном приступе, сопровождающимся потерей сознания, - не препятствуя судорожным движениям, предотвращение дополнительного травмирования головы, после окончания судорожного приступа - поддержание проходимости дыхательных путей, в том числе посредством придания пострадавшему устойчивого бокового положения.

26. Оказание помощи пострадавшему в принятии лекарственных препаратов для медицинского применения, назначенных ему ранее лечащим врачом.

27. Придание и поддержание оптимального положения тела пострадавшего.

28. Вызов скорой медицинской помощи (если вызов скорой медицинской помощи не был осуществлен ранее),

- осуществление контроля состояния пострадавшего (наличия сознания, дыхания, кровообращения и отсутствия наружного кровотечения),

- оказание пострадавшему психологической поддержки,

- перемещение,

- транспортировка пострадавшего,

- передача пострадавшего выездной бригаде скорой медицинской помощи, медицинской организации, специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральными законами или иными нормативными правовыми.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ КРИТЕРИЕВ И ПОРЯДКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ МОМЕНТА СМЕРТИ ЧЕЛОВЕКА, ПРЕКРАЩЕНИЯ РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

#### **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

29. Смерть человека наступает в результате гибели организма как целого. В процессе умирания выделяют стадии: агонию, клиническую смерть, смерть мозга и биологическую смерть.

- Агония характеризуется прогрессивным угасанием внешних признаков жизнедеятельности организма (сознания, кровообращения, дыхания, двигательной активности).
- При клинической смерти патологические изменения во всех органах и системах носят полностью обратимый характер.
- Смерть мозга проявляется развитием необратимых изменений в головном мозге, а в других органах и системах частично или полностью обратимых.
- Биологическая смерть выражается посмертными изменениями во всех органах и системах, которые носят постоянный, необратимый, трупный характер.

30. Посмертные изменения имеют функциональные, инструментальные, биологические и трупные признаки:

30.1. Функциональные признаки: Отсутствие сознания. Отсутствие дыхания, пульса, артериального давления. Отсутствие рефлекторных ответов на все виды раздражителей.

30.2. Инструментальные признаки: Электроэнцефалографические. Ангиографические.

30.3. Биологические признаки: Максимальное расширение зрачков. Бледность и/или цианоз, и/или мраморность (пятнистость) кожных покровов. Снижение температуры тела.

31. Трупные изменения: Ранние признаки. Поздние признаки.

#### **КОНСТАТАЦИЯ СМЕРТИ ЧЕЛОВЕКА**

32. Констатация смерти человека наступает при смерти мозга или биологической смерти человека (необратимой гибели человека).

32.1 Биологическая смерть устанавливается на основании наличия трупных изменений (ранние признаки, поздние признаки).

32.2 Диагноз смерть мозга устанавливается в учреждениях здравоохранения, имеющих необходимые условия для констатации смерти мозга.

32.3 Смерть человека на основании смерти мозга устанавливается в соответствии с Инструкцией по констатации смерти человека на основании диагноза смерти мозга, утвержденной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.12.2001 N 460 «Об утверждении Инструкции по констатации смерти человека на основании диагноза смерти мозга».

#### **ПРЕКРАЩЕНИЕ РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

33. Реанимационные мероприятия прекращаются только при признании этих мер абсолютно бесперспективными или констатации биологической смерти, а именно:

- при констатации смерти человека на основании смерти головного мозга, в том числе на фоне неэффективного применения полного комплекса мероприятий, направленных на поддержание жизни;
- при неэффективности реанимационных мероприятий, направленных на восстановление жизненно важных функций в течение 30 минут.

34. Реанимационные мероприятия не проводятся:

34.1 При наличии признаков биологической смерти.

34.2 При наступлении состояния клинической смерти на фоне прогрессирования достоверно установленных неизлечимых заболеваний или неизлечимых последствий острой травмы, несовместимой с жизнью.

<b>ВОПРОС</b>	<b>ТЕКСТ ВОПРОСА</b>
1	При каких случаях оказывается первая помощь?
2	Какая помощь – первая или медицинская – оказывается раньше?
3	Оказывается ли первая помощь при несчастных случаях?
4	Оказывается ли первая помощь при ранениях?
5	Оказывается ли первая помощь при травмах?
6	Оказывается ли первая помощь при отравлениях?
7	Может ли первая помощь оказываться непосредственно на месте происшествия?
8	Может ли первая помощь оказываться в безопасном месте после перемещения пострадавшего с места происшествия?
9	Может ли первая помощь оказываться во время транспортировки пострадавшего в медицинскую организацию?
10	Является ли условием для оказания первой помощи отсутствие угрожающих факторов жизни и здоровью оказывающего ее лица?
11	Допускается ли оказание первой помощи при наличии выраженного отказа гражданина от оказания первой помощи?
12	Каким приложением к настоящему документу предусмотрен перечень мероприятий по оказанию первой помощи?
13	Обязательно ли проведение мероприятий по оказанию первой помощи в полном объёме, предусмотренным Перечнем?
14	Могут ли выполняться отдельные мероприятия из Перечня при оказании первой помощи, или требуется проведение мероприятий в полном объёме?
15	Кому отдаётся приоритет при оказании первой помощи?
16	Устанавливается ли очерёдность оказания первой помощи двум пострадавшим?
17	Чем определяется первоочерёдность оказания первой помощи пострадавшему?
18	Используются ли при оказании первой помощи укладки для оказания первой помощи?
19	Используются ли при оказании первой помощи наборы для оказания первой помощи?
20	Используются ли при оказании первой помощи комплекты для оказания первой помощи?
21	Используются ли при оказании первой помощи аптечки для оказания первой помощи?
22	Могут ли при оказании первой помощи использоваться подручные средства?
23	Является ли отсутствие сознания состоянием, при котором оказывается первая помощь?
24	Является ли остановка дыхания состоянием, при котором оказывается первая помощь?
25	Является ли остановка кровообращения состоянием, при котором оказывается первая помощь?
26	Является ли нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом состоянием,

	при котором оказывается первая помощь?
27	Является ли угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания состоянием, при котором оказывается первая помощь?
28	Является ли наружные кровотечения состоянием, при котором оказывается первая помощь?
29	Являются ли травмы, вызванные механическими поражающими факторами состоянием, при котором оказывается первая помощь?
30	Являются ли травмы, вызванные химическими поражающими факторами состоянием, при котором оказывается первая помощь?
31	Являются ли травмы, вызванные электрическими поражающими факторами состоянием, при котором оказывается первая помощь?
32	Являются ли травмы, вызванные термическими поражающими факторами состоянием, при котором оказывается первая помощь?
33	Являются ли поражения, вызванные воздействием излучения состоянием, при котором оказывается первая помощь?
34	Является ли отравление состоянием, при котором оказывается первая помощь?
35	Является ли укус ядовитого животного состоянием, при котором оказывается первая помощь?
36	Является ли ужаление ядовитого животного состоянием, при котором оказывается первая помощь?
37	Является ли судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания состоянием, при котором оказывается первая помощь?
38	Является ли острая психологическая реакция на стресс состоянием, при котором оказывается первая помощь?
39	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи проведение оценки обстановки?
40	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи?
41	Какие действия осуществляются при проведении оценки обстановки и обеспечении безопасных условий для оказания первой помощи?
42	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи определение факторов, представляющих непосредственную угрозу для собственной жизни и здоровья, жизни и здоровья пострадавшего (пострадавших) и окружающих лиц?
43	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи устранение факторов, представляющих непосредственную угрозу для жизни и здоровья пострадавшего?
44	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи обеспечение собственной безопасности, в том числе с использованием средств индивидуальной защиты?
45	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи оценка количества пострадавших?
46	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи устное информирование

	пострадавшего и окружающих лиц о готовности оказывать первую помощь?
47	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи устранение воздействия повреждающих факторов на пострадавшего?
48	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест?
49	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи обеспечение проходимости дыхательных путей при их закупорке инородным телом?
50	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи перемещение пострадавшего в безопасное место?
51	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи проведение обзорного осмотра пострадавшего для выявления продолжающегося наружного кровотечения?
52	Осуществляется ли при необходимости проведения мероприятий по временной остановке наружного кровотечения прямое давление на рану?
53	Осуществляется ли при необходимости проведения мероприятий по временной остановке наружного кровотечения наложение давящей повязки, если прямое давление на рану невозможно?
54	Осуществляется ли при необходимости проведения мероприятий по временной остановке наружного кровотечения наложение кровоостанавливающего жгута, если прямое давление на рану невозможно?
55	Осуществляется ли при необходимости проведения мероприятий по временной остановке наружного кровотечения наложение давящей повязки, если кровотечение остановлено прямым давлением на рану?
56	Осуществляется ли при необходимости проведения мероприятий по временной остановке наружного кровотечения наложение кровоостанавливающего жгута при обширном повреждении конечности?
57	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи определение наличия признаков жизни у пострадавшего?
58	Определяется ли наличие сознания при обнаружении признаков жизни у пострадавшего?
59	Проводится ли подробный осмотр и опрос пострадавшего при наличии сознания при обнаружении признаков жизни у пострадавшего?
60	Восстанавливается ли проходимость дыхательных путей посредством запрокидывания головы с подъемом подбородка при отсутствии сознания при обнаружении признаков жизни у пострадавшего?
61	Определяется ли наличие дыхания с помощью слуха, зрения и осязания при обнаружении признаков жизни у пострадавшего?
62	Призываются ли окружающие лица (при их наличии) для содействия оказанию первой помощи, вызову скорой медицинской помощи при отсутствии у пострадавшего признаков жизни?
63	На какую поверхность укладывается пострадавший при проведении сердечно-легочной реанимации при отсутствии у пострадавшего признаков жизни?
64	Используется ли автоматический наружный дефибриллятор (при его наличии) при

	отсутствии у пострадавшего признаков жизни?
65	Выполняются ли мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей при появлении у пострадавшего признаков жизни?
66	Выполняются ли мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей посредством придания пострадавшему устойчивого бокового положения при наличии у пострадавшего признаков жизни и отсутствии сознания?
67	Запрокидывается и удерживается ли запрокинутой голова пострадавшего с подъемом подбородка в случае невозможности придания устойчивого бокового положения в результате травмы или других причин при наличии у пострадавшего признаков жизни и отсутствии сознания?
68	В каком порядке проводится подробный осмотр и опрос пострадавшего (при наличии сознания) для выявления признаков травм?
69	Включает ли подробный осмотр пострадавшего проведение осмотра головы для выявления признаков травм?
70	Включает ли подробный осмотр пострадавшего проведение осмотра шеи для выявления признаков травм?
71	Включает ли подробный осмотр пострадавшего проведение осмотра груди для выявления признаков травм?
72	Включает ли подробный осмотр пострадавшего проведение осмотра спины для выявления признаков травм?
73	Включает ли подробный осмотр пострадавшего проведение осмотра живота и таза для выявления признаков травм?
74	Включает ли подробный осмотр пострадавшего проведение осмотра конечностей для выявления признаков травм?
75	Накладывается ли при ранении грудной клетки окклюзионная (герметизирующая) повязка?
76	Промывается ли желудок путем приема воды и вызывания рвоты при отравлении через рот?
77	Применяется ли охлаждение при травмах, воздействиях излучения, высоких температур, химических веществ, укусах или ужаливаниях ядовитых животных?
78	Проводится ли термоизоляция и согревание при эффектах воздействия низких температур?
79	Применяется ли наложение повязок при травмах различных областей тела?
80	Применяется ли при травмах различных частей тела проведение иммобилизации (обездвиживания) с использованием медицинских изделий или подручных средств?
81	Применяется ли при судорожном приступе, сопровождающимся потерей сознания, предотвращение дополнительного травмирования головы, не препятствуя судорожным движениям?
82	Оказывается ли помощь пострадавшему в принятии лекарственных препаратов для медицинского применения, назначенных ему ранее лечащим врачом?
83	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи придание и поддержание оптимального положения тела пострадавшего?



84	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи вызов скорой медицинской помощи (если вызов скорой медицинской помощи не был осуществлен ранее)?
85	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи оказание пострадавшему психологической поддержки?
86	Входит ли в состав мероприятий при оказании первой помощи передача пострадавшего выездной бригаде скорой медицинской помощи?
87	Какие стадии выделяют в процессе умирания?
88	Чем характеризуется агония?
89	Чем характеризуется клиническая смерть?
90	Чем характеризуется смерть мозга?
91	Чем характеризуется биологическая смерть?
92	По каким признакам классифицируют посмертные изменения?
93	Каковы функциональные признаки посмертных изменений?
94	Каковы инструментальные признаки посмертных изменений?
95	Каковы биологические признаки посмертных изменений?
96	Какие признаки имеют трупные изменения?
97	При каких условиях наступает констатация смерти человека?
98	На каком основании устанавливается биологическая смерть человека?
99	Где устанавливается диагноз смерть мозга человека?
100	В соответствии с каким нормативным документом устанавливается смерть человека на основании смерти мозга?
101	При каких условиях прекращаются реанимационные мероприятия?
102	При каких условиях реанимационные мероприятия не проводятся?

	ВАРИАНТЫ															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВОПРОСЫ	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
	7	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	9
	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14	10
	15	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	15
	18	19	20	21	18	19	20	21	18	19	20	21	18	19	20	21
	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
	23	24	25	26	27	26	23	24	25	26	27	26	25	24	23	25
	28	29	30	31	32	28	29	30	31	32	28	29	30	31	32	28
	33	34	35	36	37	38	33	34	35	36	37	38	37	36	35	34
	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	39	40	41	42
	51	52	53	54	55	56	51	52	53	54	55	56	55	54	53	52
	57	58	59	60	61	57	58	59	60	61	57	58	59	60	61	57
	62	63	64	65	66	67	62	63	64	65	66	67	62	63	64	65
	68	69	70	71	72	73	74	68	69	70	71	72	73	74	73	72
	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	75	76	77	78
	87	88	89	90	91	92	93	94	95	94	93	92	91	90	89	88
	96	97	98	99	100	101	102	96	97	98	99	100	101	102	96	97

	ВАРИАНТЫ															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ВОПРОСЫ	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	1	2
	9	7	8	9	7	8	9	9	7	8	9	7	8	9	7	8
	13	14	10	11	12	13	14	10	10	11	12	13	14	10	11	12
	17	15	16	17	15	16	17	15	15	16	17	15	16	17	15	16
	18	19	20	21	18	19	20	21	18	19	20	21	18	19	20	21
	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
	25	26	27	26	25	24	23	25	23	24	25	26	27	26	23	24
	31	32	28	29	30	31	32	28	28	29	30	31	32	28	29	30
	35	36	37	38	37	36	35	34	33	34	35	36	37	38	33	34
	47	48	49	50	39	40	41	42	39	40	41	42	43	44	45	46
	53	54	55	56	55	54	53	52	51	52	53	54	55	56	51	52
	60	61	57	58	59	60	61	57	57	58	59	60	61	57	58	59
	64	65	66	67	62	63	64	65	62	63	64	65	66	67	62	63
	69	70	71	72	73	74	73	72	68	69	70	71	72	73	74	68
	83	84	85	86	75	76	77	78	75	76	77	78	79	80	81	82
	95	94	93	92	91	90	89	88	87	88	89	90	91	92	93	94
	97	98	99	100	101	102	96	97	96	97	98	99	100	101	102	96