

— ГАЙД ПО CLAUDE

Claude *из России* *в 2026*

*Полный гайд по установке и работе на компьютере, планшете и телефоне. Что такое **Claude**, **Claude Design** и **Claude Code**, и есть ли это у OpenAI Codex.*

*как зайти, не словить бан
и работать*

— ABOUT · КТО ЭТО ПИШЕТ

Привет, это *viskh* 🤍

Меня зовут Света, в сети я *viskh*. Днём я **Senior UX/UI Designer** мобильных приложений и высоконагруженных интерфейсов, а в остальное время живу нейросетями.

Сделала мульт на **12млн просмотров**, навайбколила mini app Котофокус и 12week прямо в Claude, собираю карусели, гайды, видео и контент через целый стэк нейросетей.



— ДАЛЬШЕ В ГАЙДЕ **01** кто есть кто **02** что понадобится **03** установка по шагам
что внутри **04** правила против бана

— CLAUDE КАК ДИРИЖЁР

Claude у меня главный. Я отношусь к нему как к *дирижёру*: он управляет другими нейронками за меня, помнит мои проекты и собирает результат. Остальные инструменты я подключаю под конкретную задачу. С недавних пор еще использую **Codex** на подхвате.

— ПОЧЕМУ ЭТОТ ГАЙД

“

Этот гайд я написала, потому что мне стали часто писать с вопросом:

«Света, я бы рада, но я же в России, у меня не получится зарезаться».

«Боюсь, что забанят».

Получится.

И бан обходится, если знать правила. Сейчас всё покажу 🤝

— ПЕРЕД СТАРТОМ · ЧТО НАС ЖДЁТ

Важно

*Claude официально в России не работает. Санкции, банки, всё как обычно. Поэтому нам нужно аккуратно зайти так, **как будто мы из Европы**. Ничего криминального в этом нет, так делают миллионы людей.*

— ЧТО ПРЕДСТОИТ

сделать один раз

- 01

включить правильный VPN,
- 02

завести чистую почту Gmail,
- 03

арендовать иностранный номер на одну смс,
- 04

зарегистрироваться,
- 05

при желании оплатить подписку зарубежной картой.

Звучит как квест. На деле это один вечер с чашкой чая. Прошли путь один раз и забыли.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Главное правило на весь гайд: **не спеши**. Если что-то не выходит, закрой ноут, отдохни, вернись через час. На уставшую голову легко надеть ошибок, которые потом сложно откатить.

— РАЗБИРАЕМСЯ В ТЕРМИНАХ

Кто есть кто



Многие путают эти три вещи, поэтому развожу сразу. Это поможет понять следующую часть, где я расписываю, что работает на каком устройстве.

01 — ЭТО

МОЗГ

Claude чат и проекты

Открываешь claude.ai или приложение, пишешь, получаешь ответ. Отвечает на вопросы, пишет тексты, разбирает картинки и документы, строит планы. В Проектах он *помнит контекст*: складываешь туда файлы и инструкции, и Claude держит их в голове на протяжении всей работы. **База, с которой начинают все.**

02 — ЭТО

визуал

Claude Design

Описываешь словами, что хочешь (презентацию, прототип, лендинг, one-pager), и Claude *рисует это на холсте*. Дальше правишь прямо в диалоге: подвинь, поменяй цвет, перепиши заголовок. Готовое выгружаешь в PDF, ссылку, PowerPoint или прямо в Figma и Canva. **Живёт пока только в браузерной версии и только на платных тарифах.**

03 — ЭТО

руки

Claude Code

Программа, которая ставится на компьютер. Тот же мозг Claude, только умеет *делать руками*: собирает сайты, мини-приложения, телеграм-ботов, правит десятки файлов сам, без копипаста. Я на нём собрала свои мини-аппы. **Нужен компьютер и немного времени на первую настройку.**

— БОНУС · СКРЫТЫЕ РЕЖИМЫ

Ещё две *поверхности*

про которые мало кто знает.

РЕЖИМ

Cowork

это десктопный режим, где Claude работает с твоими файлами и папками как личный ассистент (*часть этого гайда я собирала именно там*).

РАСШИРЕНИЕ

Claude в Chrome

это расширение, которое умеет ходить по сайтам за тебя.

Обе пока в **раннем доступе** и работают на компьютере.

— ПРОСТАЯ АНАЛОГИЯ · ЭТО КОНСУЛЬТАНТ, КОТОРЫЙ...

Claude в чате

консультант, который **советует по телефону**.

Claude Design

консультант, который **сразу набрасывает макет**.

Claude Code

консультант, который пришёл **с инструментами** и делает работу руками.



Если хочешь **Claude Design** — он доступен везде в браузерной версии Claude. **Claude Code** — тоже доступен на всех устройствах, но с отличиями, на компьютере можно работать с локальными файлами или с облачными, а на телефоне только с облачными файлами через GitHub. Ну и **Claude Chat** с проектами — тоже доступен везде.

— СОБИРАЕМ НАБОР

Что понадобится



7
пунктов
CHECKLIST

- ☒
- Компьютер / Планшет / Телефон, Claude доступен везде.
- ☒
- Рабочий номер телефона (свой, для повседневных входов).
- ☒
- VPN с обфускацией (около 2000 ₺ за полгода, у Amnezia есть бесплатная версия).
- ☒
- Иностранный номер на одну смс (от 30 до 80 ₺).
- ☒
- Чистая почта Gmail.
- ☒
- Зарубежная карта, если будешь оформлять подписку.
- ☒
- Пара часов вечером и чай ☕

1

VPN с правильным протоколом

Сначала про главную боль. В 2026 году обычный VPN из России часто не работает. Роскомнадзор через систему DPI блокирует стандартные протоколы (OpenVPN, WireGuard, L2TP). Поэтому люди и пишут *«пробовал VPN, не помогло»*.

Нужен **VPN с обфускацией**. Его трафик выглядит как обычный безобидный сайт по HTTPS, и система блокировки его не узнаёт.

— РАБОЧИЕ ПРОТОКОЛЫ В 2026

VLESS+Reality

Hysteria2

Shadowsocks

Amnezia WireGuard



Бесплатные VPN из App Store и браузерные расширения **не подойдут**: общие заблокированные IP плюс стандартные протоколы это потраченное время.

— УСТАНОВКА ПО ШАГАМ · ШАГ 1, ПРОДОЛЖЕНИЕ

Второе *важное*

VPN · РЕЗИДЕНТНЫЙ IP

Claude смотрит на твой IP и не любит дата-центровые адреса, общие на сотни людей. Нужен *резидентный или выделенный (личный) IP из Европы*.

— ЛУЧШИЕ СТРАНЫ
подключения

 Финляндия

 Германия

 Нидерланды

Сервисы, которые работают из России (по законодательству я не могу дать прямых рекомендаций).

2IP.RU
ПРОВЕРКА

Проверь себя. Открой 2ip.ru, там должен быть флаг Финляндии . Видишь российский флаг, значит VPN не включился.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Золотое правило: **выбрал страну один раз и больше не прыгаешь**. Claude отслеживает геолокацию, и прыжки между странами выглядят подозрительно.

— УСТАНОВКА ПО ШАГАМ · ШАГ 2 ИЗ 6

2

Иностранный номер

Нужен номер для разовой аренды, на него придёт одна смс с кодом. Стоит от 30 до 80 ₽, после регистрации он больше не нужен.

 Великобритания

 США

 Казахстан

— ГДЕ ВЗЯТЬ (ПРИНИМАЮТ РОССИЙСКИЕ КАРТЫ)

grizzlysms.com	Надёжный, есть UK и US. Принимает Visa, Mastercard, Мир.
onlinesim.ru	Хорошая альтернатива.
5sim.net	Ещё один рабочий вариант.
app.cyberyozh.com	Здесь еще покупала.

Пополни баланс примерно на 150 ₽ с запасом.

— ДВА ВАЖНЫХ МОМЕНТА

01

Покупай номер прямо перед регистрацией. После покупки на ввод кода есть минут пятнадцать, поэтому купил и сразу регистрируйся.

02

Держи всё в одной логике: страна VPN, страна номера и страна карты в идеале не противоречат друг другу (но страна VPN не обязательно должна совпадать со страной карты). Разной повышает риск блокировки аккаунта.

— УСТАНОВКА ПО ШАГАМ · ШАГ 3 ИЗ 6



Старую почту не используй.



Заведи новую, чистую, сразу через **включённый VPN** и в режиме инкогнито.



Claude лучше всего пускает через **вход по Google**, а почта на mail.ru или yandex.ru это лишний сигнал для системы безопасности.



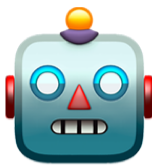
Имя и адрес пиши **латиницей**, спокойные (например, **anna.petrova.design@gmail.com**).



Пароль сразу запиши в надёжное место.

4

Регистрация



- 1 Включи **VPN**, страна Финляндия или Германия.
- 2 Проверь IP на **2ip.ru** или **browserleaks.com/webrtc** , чтобы реальный адрес не светился (это называется WebRTC leak).
- 3 Открой **claude.ai** в режиме инкогнито.
- 4 Нажми **Continue with Google** и войди через новую почту.
- 5 Сервис попросит подтвердить номер, вводи арендованный.
- 6 Зайди в личный кабинет сервиса аренды, там будет смс с кодом.
- 7 Введи код. **Готово, аккаунт есть.**

ЛАЙФХАК

Лайфхак: **не бросайся сразу платить**. Поживи в бесплатном Claude денёк, напиши десяток разных сообщений, создай пару проектов. Так сервис видит живого человека, а не бота.

5

Оплата подписки

Российская карта тут не пройдёт. **Stripe** (платёжная система Claude) блокирует все карты российских банков. Рабочие варианты:

- GoGoCard

Виртуальная MasterCard, оформляется онлайн, пополняется из России (app.gogocard.me).
- Карта Киргизии

МВАНК, БАКАЙ БАНК · ЛУЧШИЙ НАДОЛГО

Лучший вариант надолго: оформляется удалённо по паспорту РФ, поддерживает Apple Pay, срок до шести лет, подписка продлевается сама.
- Heleket

Виртуальная карта, пополняется криптовалютой, выпуск за несколько минут (dash.heleket.com).
- Озон Банк

Самый простой старт, рубли прямо в приложении. Минус: комиссия сверху от 20 до 40%.
- Bybit

Карта криптобиржи, работает у многих, но Stripe иногда отклоняет.

Важно: **страна карты и платёжный адрес должны совпадать**. Карта киргизская, значит и адрес киргизский.

— УСТАНОВКА ПО ШАГАМ · ШАГ 5, ТАРИФЫ

Какой *тариф* брать

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВХОД

Free

Рабочий старт

Доступ к модели Sonnet, проекты, загрузка файлов. Лимиты обновляются раз в несколько часов.

Pro

\$20 в месяц

Лимиты больше, доступ к старшим моделям и к Claude Design, все возможности без жёстких ограничений.
Оптимальный вход.

Max

от \$100 до \$200 в месяц

Для тех, кто работает в Claude каждый день и упирается в лимиты Pro.

— ОТ СЕБЯ

мой совет

Начни с **Free** и распробуй. Захочешь больше, бери **Pro**, именно с него открывается Claude Design/Code/Cowork.

6

Claude Code

Если хочешь не только переписываться, но и собирать сайты и приложения **руками Claude**, ставим *Claude Code*. Это пара команд, которые ты просто копируешь.

Mac

Terminal · Cmd+Space

Открой Terminal (Cmd+Space, набери Terminal) и по очереди вставь **три команды**, каждую с Enter:

```
$ /bin/bash -c "$(curl -fsSL https://raw.githubusercontent.com/Homebrew/install/HEAD/install.sh)"

$ brew install node

$ npm install -g @anthropic-ai/claude-code
```

Windows

PowerShell · Win+R

Сначала поставь **Node.js** с nodejs.org (зелёная кнопка LTS, дальше как обычную программу). Потом открой PowerShell (Win+R, набери powershell) и вставь:

```
> npm install -g @anthropic-ai/claude-code
```

Запуск

Напиши в том же окне **claude** и нажми Enter. Откроется браузер, войди в аккаунт (VPN включён, Финляндия). Готово.



— СОВЕТ ДИЗАЙНЕРУ · VS CODE

Дизайнеру будет уютнее не в чёрном терминале, а в редакторе **VS Code**: слева видно все файлы проекта, справа Claude живёт как чат в мессенджере, есть превью страниц и откат изменений одной кнопкой. Ставится с code.visualstudio.com, внутри через раздел Extensions добавляешь официальное расширение **Claude Code от Anthropic** (с синей галочкой).

— ЧТО ГДЕ РАБОТАЕТ

Матрица *по* *устройствам*



Возможность	Компьютер	Планшет	Телефон
Чат Claude	полностью	полностью	полностью
Проекты	полностью	полностью	полностью
Claude Design	да, браузер	да, браузер	да, браузер
Claude Code	да, локально или через облако GitHub <i>в приложении и в браузере</i>	да, через облако GitHub в приложении или в браузере локально через прямое подключение к компьютеру	да, через облако GitHub в приложении или в браузере локально через прямое подключение к компьютеру
Cowork и Chrome	да	нет через прямое подключение к компьютеру	нет через прямое подключение к компьютеру

да, полностью

да, с оговорками

нет

— ЕСТЬ ЛИ ЭТО В CODEX 🔍

А что у OpenAI?

Меня часто спрашивают, можно ли собрать то же самое на инструментах OpenAI. У OpenAI **всё разнесено по разным продуктам**, а у Claude собрано в одном приложении.

Чат и проекты

у OpenAI это **ChatGPT**. Отдельный продукт, проекты там тоже есть.

Код

это **Codex**, прямой аналог Claude Code. Сильный инструмент: работает в терминале, в IDE, на сайте, в GitHub и с весны 2026 внутри мобильного приложения ChatGPT. Умеет запускать несколько агентов параллельно в облаке. *Для инженеров это мощь.*

Дизайн

Аналога Claude Design у OpenAI **пока нет**, но у него есть свои плюшки. Есть генерация картинок (ChatGPT Images 2.0). А также Claude Code и Codex могут нам заменить Claude Design на таком же уровне.

Сравнение	Claude	Codex
Дизайн через Code	● Компьютер ● Планшет ● Телефон в приложении и браузере	● Компьютер ● Планшет ● Телефон в приложении и браузере
Проекты, тексты	● Компьютер ● Планшет ● Телефон	● Компьютер ● Планшет ● Телефон

Я использую и Claude и Codex.

— ЧТОБЫ АККАУНТ ЖИЛ ДОЛГО

Правила, чтобы не словить бан

7

Аккаунт Claude из России это хрупкая штука. Чтобы он жил долго, запомни семь правил.

01 **VPN всегда включён.** И при регистрации, и через полгода. Один заход без него может стоить аккаунта.

02 **Одна страна навсегда.** Регистровался через Финляндию, заходи всегда через Финляндию.

03 **Один и тот же IP.** Не прыгай между серверами, особенно в первые дни.

04 **Одна карта, один аккаунт.** Не оплачивай одной картой себя, подругу и маму.

05 **Не давай аккаунт другим.** Заход «потыкать со своего компа из России» спалит вас обоих.

06 **Не покупай готовые аккаунты** на Авито и в телеграм-каналах. Большинство банят в первый месяц.

07 **Не сиди в Claude сутками нон-стоп.** Нормальный ритм это паратройка часов в день.

— СКОРАЯ ПОМОЩЬ · TROUBLESHOOTING

Если что-то

сломалось

SOS

- Сайт не открывается даже с VPN.

Скорее всего, протокол без обфускации. Проверь, есть ли у сервиса **режим маскировки**, иначе меняй VPN.
- Ввёл номер, пишет «не поддерживается».

Возьми другую страну (UK вместо US или наоборот), иногда партия номеров временно не идёт. **У меня лучше всего работают номера Индонезии.**
- Купил номер, смс не пришла.

Отмени номер в кабинете, деньги вернутся, и купи другой.
- Код просрочен.

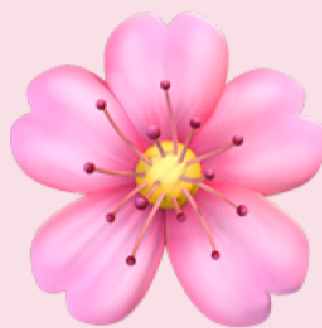
Бери новый номер и **не уходи с экрана** между покупкой и вводом кода.
- Карту не приняли.

Проверь баланс, европейский платёжный адрес и финский IP, попробуй другой браузер в инкогнито.
- Аккаунт заблокировали через день.

Обычно сменился IP (зашёл с другого сервера или без VPN). **Заходи всегда с того же адреса.** Если забанили сразу после регистрации, напиши в поддержку **support@anthropic.com** на английском (письмо можно составить тут же с Claude), часто разблокируют.

— САМОЕ НУДНОЕ ПОЗАДИ

Финал



*Всё, самое нудное позади. Дальше начинается то, ради чего всё затевалось: **карусели, лендинги, мини-приложения, мультики, контент-машина.** И ты удивишься, сколько можно сделать самому, без команды.*

@viskh_ai
МОЙ КАНАЛ · TELEGRAM

Я веду канал @viskh_ai. Там я показываю, что нахожу в Claude и других нейросетях: **эксперименты, промты, шаблоны, мои фейлы и находки** 🤝

— НЕ ТОЛЬКО УСТАНОВИТЬ, А СРАЗУ ДЕЛАТЬ

Интенсив *по Claude*

А если не хочешь проходить этот путь в одиночку и хочешь сразу начать делать, а не только установить, у меня есть интенсив по Claude.

4
УРОКА ВНУТРИ

по полному обучению Claude для контента
от исследований и текстов до **дизайна профи-уровня**,
заявляю как senior ux/ui designer из IT-компании.

— ЦЕНА

На старте можно зайти по **самой
низкой цене**, дальше она вырастет.

— ДОСТУП

Доступ остаётся навсегда.

@viskh_ai

ЗА ИНТЕНСИВОМ — СЮДА
CLAUDE NOTES · 2026