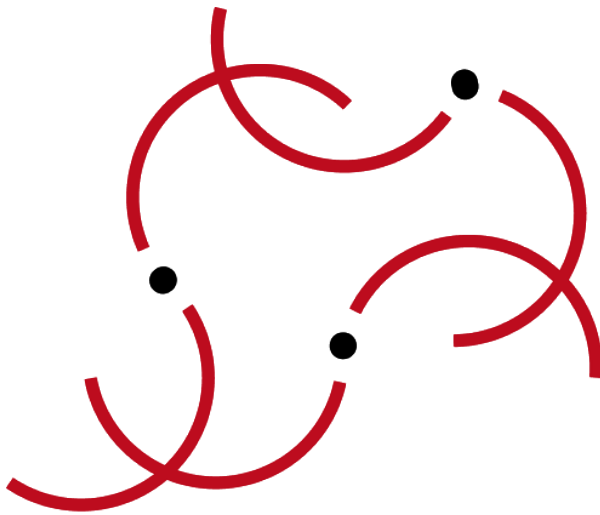
Безопасная работа с зарубежными AI-сервисами

Как снизить риск блокировки аккаунта при работе через VPN и внешние инструменты

Digital Skills Academy

На уроке вы узнаете

- Почему аккаунты в зарубежных AI-сервисах попадают в блокировку
- Как настроить отдельную рабочую среду для AI-инструментов
- Почему важны постоянный VPN, одна локация и чистая почта
- Как защитить проекты, промпты и интеграции от потери
- Какие действия повышают риск блокировки аккаунта



Введение

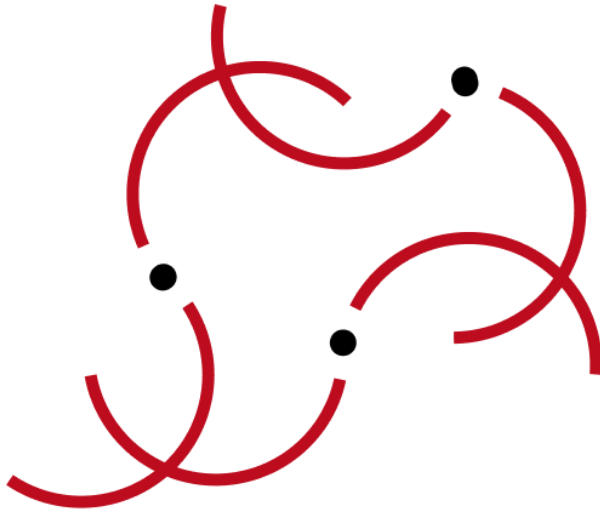
Digital Skills Academy

Почему возникает риск блокировки

Зарубежные AI-сервисы могут ограничивать доступ из отдельных регионов. Поэтому при работе через VPN аккаунт оценивается системой безопасности по набору сигналов.

Проблема особенно болезненна для платных аккаунтов: при блокировке теряется доступ к подписке, проектам и накопленным настройкам.

Цель урока — снизить вероятность блокировки и сохранить рабочие материалы даже при потере аккаунта.

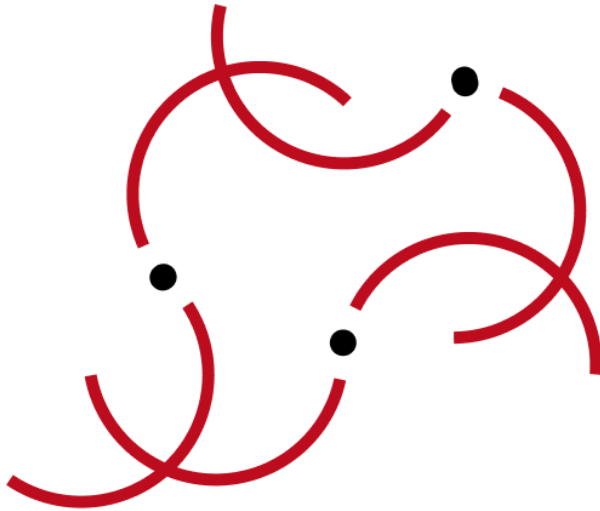


Digital Skills Academy

Базовая логика безопасности

Главная идея — сделать поведение аккаунта стабильным и предсказуемым для сервиса.

- использовать одну рабочую среду;
- не смешивать старые данные браузера и AI-аккаунт;
- не менять страну подключения без паузы;
- не подключать интеграции с российскими признаками;
- регулярно сохранять важные материалы отдельно.



Рабочая среда

Шаг 1. Отдельный чистый профиль Chrome

Digital Skills Academy

Для работы с AI-инструментами лучше использовать отдельный профиль браузера, в котором нет старой истории, cookies, кэша и лишних расширений.

Что сделать

- установить Google Chrome;
- создать новый профиль;
- не переносить старые данные;
- не ставить лишние расширения.

Чего избегать

- российских браузеров;
- русскоязычных сайтов в рабочем профиле;
- смешивания личной и AI-активности;
- автоматического входа в старые аккаунты.

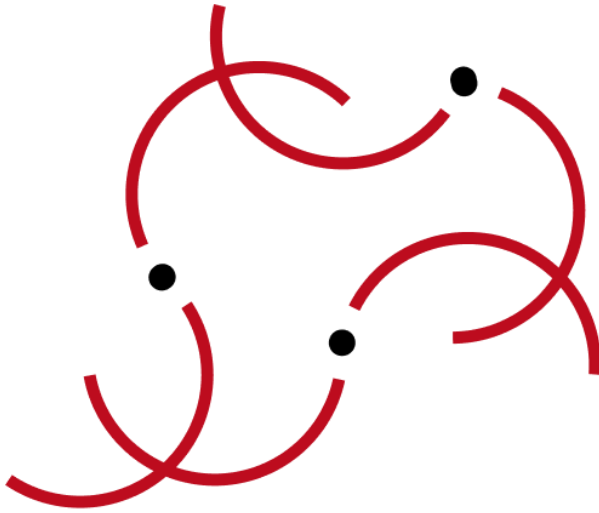
Digital Skills Academy

Шаг 2. Один постоянный VPN

Правило — выберите одну страну и используйте ее постоянно для конкретного AI-сервиса.

Если сегодня аккаунт открывается из США, завтра из Эстонии, а затем из Германии, для системы это выглядит как подозрительное поведение.

- выбирайте платный VPN с нормальным шифрованием трафика;
- не используйте бесплатные решения для важных аккаунтов;
- перед входом всегда проверяйте, что VPN включен;
- не допускайте появления реального IP-адреса во время сессии.



Почему “прыжки” между странами опасны

Алгоритмы безопасности оценивают не только факт подключения, но и правдоподобность перемещений.

Ситуация	Как это выглядит для сервиса	Риск
12:00 — вход из одной страны	нормальная сессия	низкий
12:30 — вход из другой страны	невозможное физическое перемещение	высокий
резкий обрыв VPN	возможное раскрытие реального IP	высокий

Чем стабильнее геолокация, тем меньше подозрительных сигналов получает система.

Digital Skills Academy

Как безопаснее менять страну VPN

Иногда смена страны действительно нужна. Делать это лучше не внутри активной сессии, а с паузой.

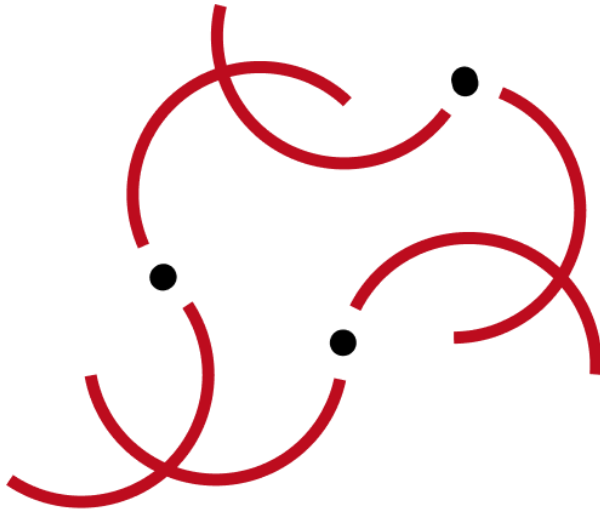
1) закройте AI-сервис и завершите активную сессию;

2) смените страну в VPN;

3) подождите 1–2 часа;

4) только после этого снова откройте сервис и войдите в аккаунт.

Такой сценарий выглядит более естественно, чем мгновенный переход между удаленными локациями.



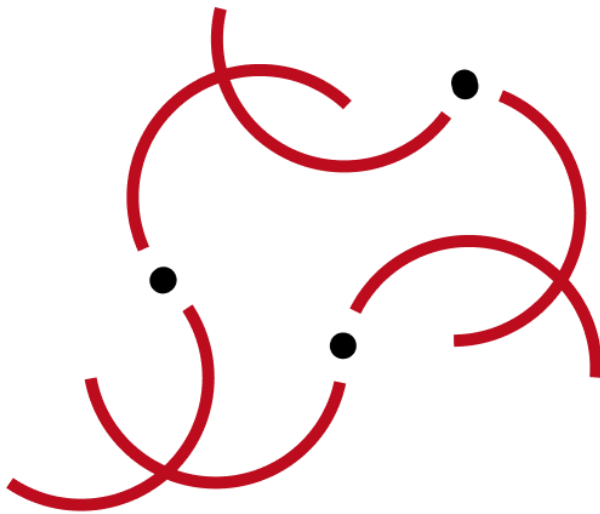
Digital Skills Academy

Шаг 3. Зарубежная почта и подписка

Для регистрации лучше использовать отдельную зарубежную почту без доменной зоны .ru и без связей с российскими профилями.

- создайте отдельный Google-аккаунт под рабочую задачу;
- не используйте почту в доменной зоне .ru;
- не упоминайте российские данные без необходимости;
- для подписки безопаснее использовать gift / invitation-сценарии, когда это доступно.

Важно: проверяйте правила конкретного сервиса и легальность выбранного способа оплаты в вашей юрисдикции.



Данные и интеграции

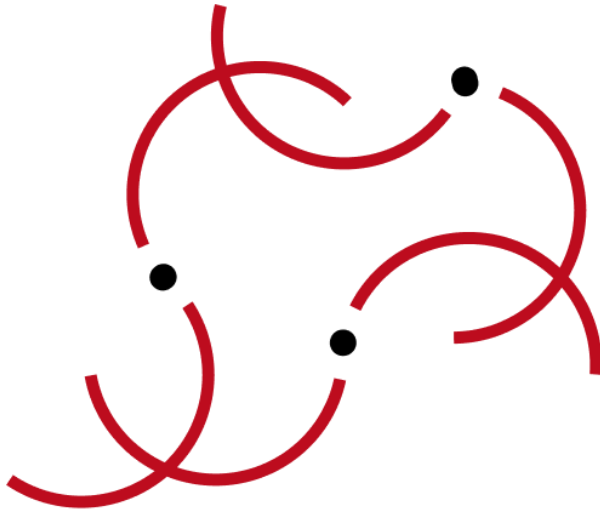
Digital Skills Academy

Backup проектов и промптов

Backup — регулярная копия всех ключевых промптов, инструкций и материалов проекта вне AI-сервиса.

Если аккаунт заблокируют, проекты внутри сервиса могут исчезнуть вместе с доступом к ним.

- сохраняйте системные инструкции и важные промпты в отдельном файле;
- держите копию на своем компьютере или внешнем носителе;
- не полагайтесь только на Notion или Google Docs;
- обновляйте копии после существенных изменений проекта.



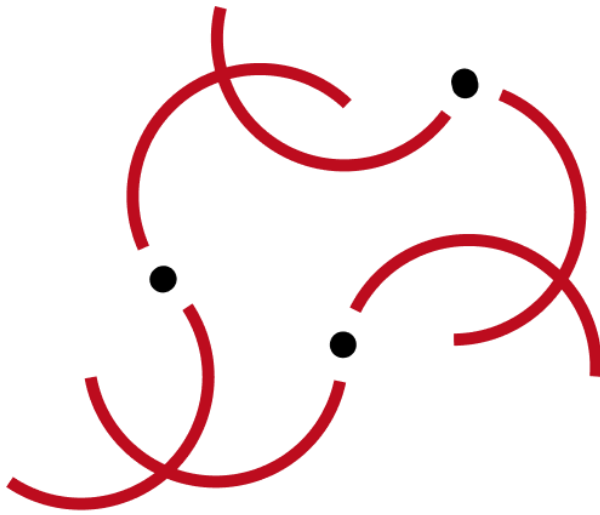
Digital Skills Academy

Connectors: отдельный источник риска

Connectors связывают AI-сервис с другими приложениями: почтой, файлами, Figma и рабочими инструментами.

Если в подключенном сервисе есть российская локация, данные профиля или другие признаки, это может стать дополнительным сигналом для проверки.

- подключайте только те интеграции, которые действительно нужны;
- проверяйте гео и профиль подключенного сервиса;
- не связывайте аккаунт с рабочими инструментами, где явно указана российская локация.

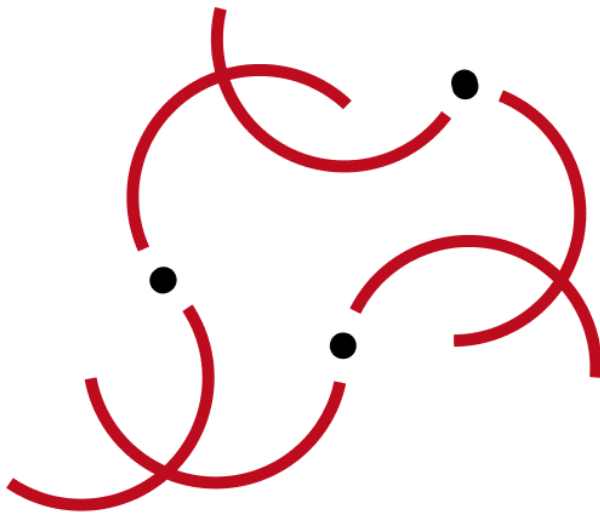


Digital Skills Academy

Названия проектов и профиля

Названия проектов и профиля на русском языке сами по себе не гарантируют блокировку, но могут быть дополнительным сигналом в совокупности с другими признаками.

- для рабочих проектов лучше использовать английские названия;
- не добавляйте лишние региональные признаки в профиль;
- не смешивайте личные и рабочие сценарии в одном аккаунте;
- смотрите на безопасность как на систему, а не на один отдельный прием.



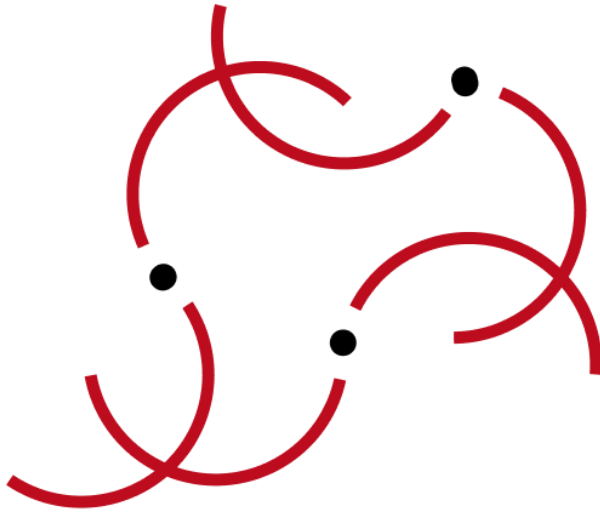
Ошибки и чек-лист

Digital Skills Academy

Типовые ошибки

- зайти в сервис до включения VPN;
- использовать бесплатный или нестабильный VPN;
- прыгать между странами без пауз;
- работать в старом браузерном профиле;
- подключать интеграции с российскими признаками;
- не делать резервные копии проектов и промптов.

Если сервис уже показал сообщение о недоступности в регионе, аккаунт мог попасть в список подозрительных.



Digital Skills Academy

Чек-лист перед входом в AI-сервис

Проверка	Что должно быть выполнено
Браузер	открыт отдельный чистый профиль Chrome
VPN	включен платный VPN с постоянной страной
Геолокация	нет резких переходов между странами
Почта	используется отдельный зарубежный аккаунт
Интеграции	подключены только проверенные сервисы
Данные	есть актуальный backup промптов и проектов

Digital Skills Academy

На уроке вы узнали

1) как устроена логика снижения риска блокировки
2) зачем нужен отдельный чистый профиль Chrome
3) почему важно использовать один платный VPN и одну страну
4) как работать с почтой, подпиской, Connectors и названиями проектов
5) почему backup промптов и материалов нужен постоянно

