



E-rokersgids voor beginners

Editie 2013, 12^e uitgave
©copyright 2010-2013 KCEr.org
Overname tekst alleen na verkregen
permissie. Bestand: ergb1.pdf / ergb2.pdf

De E-rokersgids voor
beginners is een initiatief
van het Kenniscentrum
E-roken en het
Elektrisch Roken Forum.

De gids beoogt een
opstap te zijn voor
rokers die willen
omschakelen naar het
veel minder schadelijke
E-roken.

Officieel supportforum:
www.elektrisch-roken.com

*Kunt u niet stoppen met roken, of wilt u niet stoppen met roken?
Lees deze gids om te zien of elektrisch roken (dampen) voor u een
volwaardig en minder schadelijke alternatief kan zijn om uw klassieke
sigaret vaarwel te zeggen..*

INHOUDSOPGAVE

- Voorwoord Neem de stap en ga voor minder ongezond
- Hoofdstuk 1 De geschiedenis van het E-roken
- Hoofdstuk 2 De speurtocht naar de Elektronische sigaret
 - Liquidsterktes en vergelijk met de klassieke sigaret
 - Het tanksysteem nader bekeken
 - De cartomizer nader bekeken
 - De clearomizer nader bekeken
 - Ohm/Volt tabel
 - De batterij nader bekeken
 - Levensduur van het materiaal
 - Populaire dampers 2013
- Hoofdstuk 3 Welke E-sigaretten kun je beter niet kopen
 - 801 Pen e-sigaret
 - 401 mini e-sigaret
 - 510 joy e-sigaret met ampullen
 - eGo A e-sigaret met ampullen
 - eGo B e-sigaret met ampullen
- Hoofdstuk 5 Vorbereiding ingebruikname
 - Vullen van het tankje
 - Vullen van de cartomizer (reguliere methode)
 - Vullen van de cartomizer (condoom methode)
 - Vullen van de clearomizer topfiller
 - Vullen van de clearomizer bottomfiller
- Hoofdstuk 5 Onderhoud aan je Elektronische sigaret
 - Atomizer/Coil
 - Cartomizer
 - Batterij
 - Lader
 - Mondstuk
 - Tussentijdse controle onderdelen
 - Opletten bij bottomfiller clearomizers
- Hoofdstuk 6 Gezondheidsaspecten
 - Nicotine
 - Maagklachten
 - Dampanalyse
 - Giftigheid/Veiligheid
 - PG Polypropyleenglycol
 - VG Vegetable glycerine
 - E-roken in vergelijking met A-roken
 - Opname nicotine vanuit damp
 - Het effect van E-roken op het gebit
 - Het effect van E-roken op de huid
 - E-roken is een goed alternatief voor roken
 - KCER Survey: gezondheidsaspecten
 - Verschil tussen rook en damp
 - Conclusie gezondheid
 - Bronnen

- Hoofdstuk 7 Nicotine in Liquid
 - Hoofdstuk 8 De Kosten van het E-roken
 - Hoofdstuk 9 De wettelijke staat van de E-sigaret
 - Hoofdstuk 10 Elektrisch roken Forum (Nederland/België)
 - Hoofdstuk 11 Betrouwbare webshops
 - KCER gecertificeerde webshops
 - Forum geaccrediteerde webshops
 - Niet gescreende of geaccrediteerde webshops
 - Hoofdstuk 12 Kenniscentrum E-roken
 - Hoofdstuk 13 Stichting Elektrisch Dampen
 - Hoofdstuk 14 Elektronische Sigaretten Bond Nederland
 - Hoofdstuk 15 Tips en handigheidjes
 - Hoofdstuk 16 Vragen en antwoorden
-
- Verklarende woordenlijst
 - Credits, disclaimer, accreditatie gebruik, copyrights



Voorwoord: Neem de stap en ga voor minder ongezond!

Tot in de jaren '80 van de vorige eeuw, was roken een gemeengoed van de wereldwijde bevolking. Sigaretten waren overal verkrijgbaar, glaasjes met sigaretten kon je op tafels vinden bij feestjes en partijen. Leraren rookten voor de klas, kantoorpersoneel achter hun schrijfmachine en in openbare gebouwen hing de sigarettenlucht als herkenbare geur in de zalen.

Vanaf midden jaren zeventig van vorige eeuw, na de enorme opmars van de zeer socialiserende sigaret in de jaren vijftig en zestig, kwamen de eerste onderzoeken waaruit bleek dat de sigaret zeer schadelijk is voor de gezondheid. Midden jaren tachtig van de vorige eeuw kwamen er maatregelen. Reclames werden verboden. Dit liep tot aan het einde van de eeuw uit tot meer maatregelen. Tegenwoordig is de sigaret een genotartikel met een zeer slechte reputatie en een zeer lage maatschappelijke acceptatiewaarde. Op dit moment kun je nog amper gezien worden met een rokende sigaret, en over een aantal jaren bent u als roker een bezienswaardigheid uit een vergeten tijdperk. U loopt dan vervreemd tussen niet-rokers, of tussen ex-rokers die de nieuwste modellen liquidverdampers gebruiken.



Deze liquidverdampers, nog vaak elektronische sigaretten genoemd, kwamen op de markt als alternatief voor de klassieke sigaret zo rond het jaar 2007. De liquidverdampers kennen vanaf 2011 een ongekeerde opmars en vervangen dagelijks al bij veel ex-rokers de klassieke sigaretten. Deze E-rokers kunt u ontmoeten op het elektrisch-roken.com forum waar het leeuwendeel van de E-rokersgemeenschap is terug te vinden. Ze staan altijd klaar om u als startende E-roker te helpen met het dampen.

Vanaf midden 2012 is het aantal E-rokers in Nederland en België statistisch gezien flink gestegen. Het Kenniscentrum E-roken constateerde op het elektrisch roken forum dat in de eerste vijf maanden van 2013 al het aantal inschrijvingen werd behaald van 2012. Per maand komen er ongeveer 200 nieuwe leden bij. Een voorzichtige schatting is dat elk lid een 100 tal niet bekende E-rokers vertegenwoordigt. Momenteel valt te denken (voorzichtige schatting dus) dat er in totaal zo rond de 250.000 E-rokers zijn in Nederland en België.

In deze gids komen tal van aspecten aan bod die te maken hebben met de eerste schreden van de E-roker in de wereld van de elektronische sigaret. Er zijn bij starters namelijk tal van vragen, die op het E-rokersforum naar voren komen en de meeste van deze vragen worden in deze gids ondervangen. Hoe zit het met de gezondheidsrisico's, welke elektronische sigaretten zijn er verkrijgbaar, welke zijn goed, welke niet, waar kan ik ze kopen, waar kan ik meer informatie krijgen, en dat soort zaken. Ook een woordenlijstje van de termen die gebruikt worden op het E-rokersforum, en een berekening van wat je uitspaart aan geld, als je overschakelt naar een elektronische sigaret. Kortom een handig overzicht van wat je moet weten als je gaat 'E-roken'.

Deze gids wordt je gratis aangeboden door het Kenniscentrum E-roken (<http://www.kcer.org/>), het Elektrisch Roken Forum (<http://www.elektrisch-roken.com>) en wordt ondersteund door Stelda (<http://www.stelda.nl>)

Hoofdstuk 1: De geschiedenis van het E-roken



Het eerste commercieel uitvoerbare ontwerp van de elektronische sigaret werd gepatenteerd in 2004 door een Chinese chemicus, genaamd Hon Lik, die deze uitvinding deed in het jaar 2003. Hij was toen werkzaam bij de firma Golden Dragon Holdings, het nu bekende Ruyan. Vanaf 2005-2006 kwam de eerste elektronische sigaret in commerciële vorm op de markt.

In Nederland duikt de eerste elektronische sigaret op in het jaar 2007. Het bekendste merk wat zich profileerde met de elektronische sigaret was de Supersmoker, die voor rond de 99 euro verkocht werd. Ook de firma Densoms en E-smoking waren de andere spelers op deze ontwakende markt.



Na de eerste reclames van de Supersmoker dook de media op het fenomeen, en stelde de gezondheidsrisico's aan de kaak, door te stellen dat de elektronische sigaret net zo slecht was als de rokende sigaret. Een voorbeeld hiervan was een uitzending van het programma Kassa (aflevering van 17 november 2007), waar de eerste elektronische sigarettenverkopers zich met hand en tand moesten verdedigen tegen een onvolledig geïnformeerde deskundige. Hoe kon het ook anders, er was toen nauwelijks informatie beschikbaar. VaraKassa zou jaren later een bericht publiceren, dat de E-sigaret een prima alternatief voor het klassieke roken is, dit na een publicatie van een onderzoek bij de Boston University School of Public Health.

Zo eind 2007 ontstaan de eerste elektronische sigaretten gebruikersforums die pogen informatie en ervaringen uit te wisselen met elkaar. In de tussentijd komen er meerdere spelers op de E-rokersmarkt, met diverse dampwaar, waaronder, pen E-sigaretten, elektrische sigaren en elektrische pijpen. Het is duidelijk dat het allemaal nog in de kinderschoenen staat, want de eerste prestaties van de E-sigaretten zijn voornamelijk matig of slecht.

Supersmoker is in 2007 de bekendste aanbieder van elektronische sigaretten. Hun Supersmoker komt in dat jaar geregeld in reclames voorbij op tv, maar helaas zorgen de idealistische maar ook ongeloofwaardige commercials voor een te hoog verwachtingspatroon bij het publiek. De technologie van de elektronische sigaret stond nog in de kinderschoenen, de Supersmoker kon de 'klassieke' sigaret nog niet vervangen, en de naam Supersmoker is bij de leek vaak de enige herinnering die is blijven hangen. Het fenomeen elektronische sigaret was vanaf dat moment nog slechts voorbehouden aan een handjevol volharders, die de ontwikkelingen middels E-rokersforums bijhielden. Want... die ontwikkeling stond zeker niet stil.

In datzelfde jaar en in 2008 gaat de overheid zich bemoeien met de zaak en onderzoekt of de elektronische sigaret onder de tabakswaarenwet moet vallen of onder de geneesmiddelenwet. Hiervoor wordt een voorstel ingediend bij de Europese Commissie, die op het moment van schrijven bezig is met het reguleren van de E-sigaret. Ondertussen zijn er diverse landen die restricties toepassen of zelfs de elektronische sigaret verbieden. Ook de Amerikaanse FDA, zeg maar ministerie van gezondheid, voert een kruistocht tegen de elektronische sigaret.



In 2008 en 2009 komen er nieuwe verbeterde ontwerpen op de markt, en wordt de mini E-sigaret geïntroduceerd. Deze lijkt op de afmeting van een 'klassieke sigaret', en wordt voorzien van een kleine met dampvloeistof gevulde ampul. Deze variant wordt naast de eerder genoemde varianten verkocht, waarbij tevens de prijsstelling wat lager wordt. Het aantal spelers op de markt groeit gestaag.

De eerste flesjes nicotinevloeistof komen op de markt, zodat men niet steeds nieuwe ampullen hoeft te kopen, maar dat men zelf de vulling kan bij druppelen. Sommigen starten zelfs met het druppelen van het verdampement, omdat de smaak van de vulling de smaak van de vloeistof nadelig beïnvloedt, en er meer damp gegenereerd kan worden.

De meest populaire elektronische sigaret, in 2009, inmiddels omgedoopt tot elektrische damper, of persoonlijke nicotineverdamer, is het type 510 van Joytech, kortweg de Joy genoemd.



Andere fabrikanten maken hier een vergelijkbaar type voor. Ook de DSE 901 blijkt een gewild model te zijn. 'E-roken' begint te leven, maar in Nederland is de gebruikersgroep nog steeds klein. Maar daar komt verandering in....



2009 en 2010 zorgen voor sterke aanpassingen aan de elektronische sigaretten. De elektrische sigaar verdwijnt langzaam van het toneel, de pen E-sigaret houdt haar positie vast op de markt, en een Joy, samen met andere types 510 veroveren de markt. Een nieuwe loot wordt geboren, het is de eGo damper. Deze heeft een zwaardere batterij.

Ook een nieuwe aanwinst op de markt zijn de cartomizers, verdampement en vulling in een. Werden de ampullen tussen 2008 en 2010 veelvuldig aangepast (gemodificeerd, MOD), met de komst van de cartomizer wordt het allemaal makkelijker en beter dampen. We komen nu in 2011. Meest verkocht worden de eGo (tank) type elektronische sigaretten, en nieuwe generatie cartomizers, zoals de dual coil cartomizers. De forums verkrijgen vrijwel dagelijks nieuwe leden, en de groep E-rokers in Nederland en België wordt langzaamaan groter en groter. De 'E-rooktechnologie' is dan ook nog steeds in ontwikkeling.



Op 23 december 2011 schrijft Minister Schippers haar brief aan de kamer dat ze een verbod instelt op nicotinebevattende E-sigaretten, en dat deze onder de geneesmiddelen-wetgeving vallen. De vraag is of met deze actie de Minister de gezondheid van de bevolking verbetert, want een zeker aantal zal terugvallen op de kankerverwekkende klassieke sigaretten. Er kwam een rechterlijke uitspraak begin maart 2012, dat de nicotinehoudende E-sigaret niet onder de geneesmiddelen-wetgeving valt.

In juni 2012 moest VWS opnieuw bakzeil halen. Momenteel zijn UTVG merk E-sigaretten toegelaten en wordt er niet opgetreden tegen merken van andere fabrikanten. VWS ging niet meer in cassatie.

De ontwikkeling van de E-sigaret ging gewoon door in de tussentijd. In 2012 en 2013 zien we sterk verbeterde varianten van de cartomizer, de “clearomizer” geheten. Deze clearomizers maken geen gebruik meer van een vaste vulling om de liquid naar de gloeispiraal te brengen, maar fungeert als een tankje met hierin de verdamperunit. sinds 2013 worden deze clearomizers uitgevoerd met verwisselbare coils. Nu hoeft men niet meer de gehele clearomizer te vervangen als de coil niet meer werkt, maar men kan dan tegen geringe kosten slechts de coil vervangen. Bekende types in Nederland zijn o.a. de Kanger MT-3, Vivi nova series, Redux en de CE4 plus of CE5 plus series.



In 2012 kende men een modificatie met variabel volt, de “lavatube”. Dit is een grote tube met zware batterijen waarbij men het voltage kon regelen. De standaard eGo batterij werkt vanaf 4,2 tot aan 3,2 volt (neemt geleidelijk af), maar met de Lavatube kon men het voltage opschroeven naar 6 volts. Wat is het voordeel hiervan? Door een hoger voltage verkreeg men meer “gier”. Gier is de benaming voor het gevoel op de keel die een wolkje damp veroorzaakt na inhaleren.

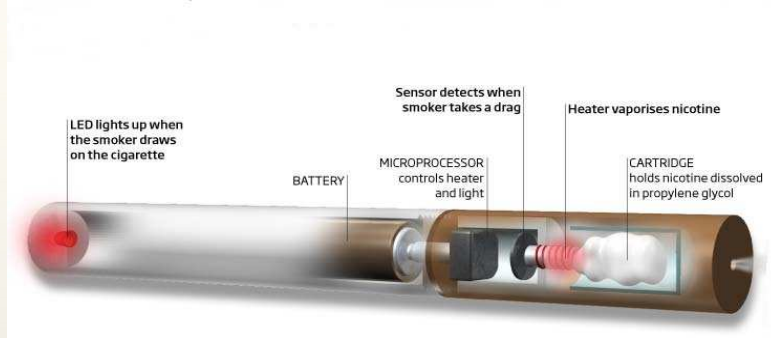
In 2013 zien we de opkomst van de “computer linked tubes”. Voorbeeld hiervan is de Evic. Deze modificatie kun je op de computer aansluiten en zelf inregelen. Je kunt ook zien hoeveel trekjes je genomen hebt, en het voltage instellen.

Binnen zes jaar na de introductie van de pen e-sigaret is het E-roken nu gekomen op een high-tech niveau waarbij de klassieke sigaret vervalt tot een fossielachtig overblijfsel uit de vorige eeuw.



Hoofdstuk 2: De speurtocht naar een elektronische sigaret

De stap is gemaakt, je gaat kijken naar een alternatief voor je brandpeuk. Waar begin je? Eerst maar eens wat globale info over wat er vandaag de dag verkrijgbaar is. De hedendaagse E-sigaret bestaat óf uit een batterij met een verdampelement met een tankje met vloeistof in het mondstuk, óf, uit een batterij met een clearomizer. Dat is een mondstuk waar zowel het verdampelement als ook de dampvloeistof in zit. Systemen met een batterij, verdamer en een ampul zijn inmiddels voor E-sigaret termen antiek, en daar moet je geen geld aan verspillen. Momenteel zijn de eGo E-sigaretten (in verschillende verschijningsvormen) populair, en ook op het mini niveau zijn er zeer acceptabele E-sigaretten zoals de eRoll, 510 tank, Smokestik en de Nexgen. Supersmokers worden ook door liefhebbers gebruikt, maar blijken niet heel erg populair bij forumleden.



Kort gesteld worden overwegend onderstaande types gebruikt:

- eGo systeem, samen met een tank atomizer
- eGo systeem, samen met clearomizer
- Mini E-sigaretten met cartomizers

In Nederland en België wordt ook het zogenaamde Oliespuitje gebruikt. Dit is een in de vorm van een ouderwets oliespuitje gemaakte batterijhouder van RVS al dan niet in een leuk kleurtje en decoratieve ringen, en gebruikt rcr123 700mAh 3,7 volts batterijen. Je kunt vrijwel elke atomizer of cartomizer en sommige clearomizers op deze batterijhouder plaatsen.

Het tanksysteem en de clearomizers worden leeg aangeleverd, en de mini cartomizer-systemen met een paar voorgevulde cartomizers. Uiteindelijk splitsen de gebruikers zich op dit punt in twee groepen. Zij die zelf tankjes, clearomizers en cartomizers gaan vullen met eigen smaken dampvloeistof (liquid), en zij die voorgevulde cartomizers blijven kopen. Deze laatste beperken de smaken vaak tot regular, tobacco en menthol. Met flesjes liquid heb je vaak keuze uit diverse tabaksmaken, fruitsmaken, mintsmaken en snoepsmaken.



Liquid bevat vaak als drager van de geur- en smaakstoffen de vloeistof propyleen glycol (PG). Dit is een niet carcinogene, zeer licht toxische vloeistof (bron: Dow Chemicals) en wordt in de EU in diverse producten gebruikt. De geur- en smaakstoffen zijn E-additieven, die in de voedselketen frequent gebruikt worden. Daarnaast kán de liquid ook nicotine bevatten. Dit is vaak een keuze van de gebruiker om liquids te kopen die nicotine bevatten.

Vegetable Glycerine (VG), ook veel voorkomend in diverse op de markt zijnde producten, en niet carcinogeen of giftig, kan ook worden gebruikt als drager van geur- en smaakstoffen. Dit is een uitkomst voor mensen die allergische ongemakken ondervinden van PG. De geur en smaak in combinatie met VG is echter minder intens en de vloeistof is iets dikker.

Liquid sterktes en vergelijk met een klassieke sigaret

Liquid bestaat in nicotinedoseringen van xhigh, high, medium, low en non. In mg, 24, 18, 16, 12, 11, 6 en 0. Voor VG liquid gelden andere waarden. Deze waarden zijn verre van gelijk aan hetgeen op een pakje sigaretten staat, en een vergelijking van 1 op 1 gaat niet op. Daarbij komt ook nog dat in sigaretten een acceleratorstof wordt gebruikt om de nicotine sneller in je bloed te laten opnemen, wat niet zit in liquid. Opname uit damp van nicotine lijkt minder makkelijk te gaan, omdat het verzadigingsniveau minder snel bereikt lijkt te worden. Dit laatste is echter nog niet wetenschappelijk getest. De E-rokersgids geeft dan ook de onderstaande 'veilige marge' vergelijkingstabel.

Tabel liquid (pg) nicotiewaarden omgerekend naar nicotine in een sigaret

| Nicotine in liquid | Benaming | Enigszins vergelijkbaar met sigaret |
|--------------------|----------|-------------------------------------|
| 24 | xhigh | zware shag, sigaar |
| 16 | high | shag, normale/medium sigaretten |
| 11 | medium | n/medium sigaretten |
| 6 | low | lite/ultralite sigaretten |
| 0 | non | geen vergelijk/geen sigaret |

Het is mogelijk het nadeel van de 0mg liquids te elimineren. Het nadeel is namelijk dat de zogenaamde flash/gier niet goed aanwezig is. Op de markt zijn additieven verkrijgbaar in de vorm van flesjes liquid met de naam Flash of Herbal (buitenland). Met het toevoegen van enkele druppels van deze liquid in de 0mg liquid, komt de flash/gier weer acceptabel terug.

Het Tanksysteem nader bekeken

Het tanksysteem bestaat uit een batterij, een verdamper (atomizer) en een tankje vult in het mondstuk. Dit tankje vul je met de gewenste smaak liquid en klik je op de atomizer. Een nieuw tankje heeft een soort dekseltje wat geheel gesloten is, maar bevat ook een al zichtbaar afgebakend rondje. Dit rondje wordt door de atomizer bij het eerste gebruik doorgestanst. De liquid wordt door het stanspennetje, wat hol is, en een geleidervezeltje heeft, doorgegeven aan het verdampings-elementje. Bij elke hijs in combinatie met een druk op het knopje van de batterij ontstaat damp, welke via het mondstuk in de mond kan worden gezogen.



Een eGo-T of eGo-C starterset bestaat meestal uit twee batterijen, twee atomizers, een oplader en een paar lege tankjes. Ze worden verkocht onder verschillende namen en kunnen onderling in kwaliteit wat verschillen. .

De batterijen zijn over het algemeen 650mAh op 3,7 volts en voorzien bij continu dampen de gebruiker ongeveer drie uur lang van goede damp.

Er zijn vier standaard types op de markt: het A type eGo T, heeft een tabs aflopend mondstuk, ofwel conisch gevormd. Het B type eGo T, heeft een recht mondstuk, de tank is iets groter. Het 510 type, is een mini versie met mini batterij, en als laatste het C type. Bij dit laatste type is de atomizer in onderdelen opgebouwd, zodat er goedkoper en makkelijker onderdeeljes in de atomizer vervangen kunnen worden. Daarnaast zien we ook afgeleiden van deze types de markt op komen.

Het cartomizer systeem nader bekeken

Een cartomizer is de sterk verbeterde opvolger van de ouderwetse ampul. Toen de eerste E-sigaret op de markt kwam bestond deze uit een batterij, een atomizer (verdampers) en een mondstuk met een vulling van vezelwatten. Die vulling moest dan de liquid opzuigen en afgeven aan de atomizer. Dit laatste lukte niet altijd even goed en er zat flink wat smaakvervorming in. Zo rond 2010 kwamen de eerste cartomizers op de markt, die echter niet veel beter werkten dan de atomizer-ampul combinatie, maar ze werden sterk verbeterd. Hedendaagse cartomizers werken vaak al met twee verdampingselementen of zelfs drie! Verder zijn ze in standaard vorm verkrijgbaar, maar ook in een LR versie. LR betekent low resistance en dat zorgt ervoor dat je met je 3,7 volt batterij het effect hebt van een hoger voltage dampen. Meer damp en flash/gier (het gevoel op de keel bij het dampen zeg maar).



De werking van de cartomizer

Geheel links zie je de hulsjes, waar het in gebeurt.

De huls bevat een lapje absorptiemateriaal, waar je de liquid op kunt druppelen. Het is ook mogelijk om middels het siliconen afdekdopje via de onderkant (met schroefdraad), de liquid erin te laten zuigen. Dit wordt ook wel de 'condoommethode' genoemd.

Onderop in de afbeelding zie je de verdampers-unit. Deze bestaat in dit voorbeeld uit twee gloeispiralen, die de liquid verdampen. Dit binnenwerk wordt dan omhuld door dat lapje absorptiemateriaal, en zo creëer je door de knop van de batterij in te drukken, de wolk damp. Het is heel eenvoudig.

Cartomizers zijn op hun retour en worden momenteel verdrongen door de veel beter presterende "clearomizers".

De clearomizer nader bekeken

Globaal gezien zit een clearomizer als volgt in elkaar. Een mondstuk, een contactstaafje tussen batterij en coil (verdampers) wat geplaatst wordt in een omhulsel wat fungeert als liquid tank.

Bij sommige clearomizers is de coil vervangbaar, zodat de kosten voor vervanging worden gedrukt.

Vullen gaat in het voorbeeld exemplaar via de bovenkant. Er zijn clearomizers die men kan vullen via de onderkant. Clearomizers worden vaak uitgevoerd in 1.8, 2.4 en 2.8 ohm. Hoe lager de ohm waarde hoe meer damp/gier men krijgt bij een gelijkblijvend voltage.(zie hiervoor de Ohm/Volt tabel).



Ohm/volt tabel clearomizers en batterij combinatie

| | | Volts | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 3.00 | 3.20 | 3.40 | 3.70 | 4.00 | 4.20 | 4.50 | 4.75 | 5.00 | 5.25 | 5.50 | 5.75 | 6.00 | 6.25 | 6.50 | 6.75 | 7.00 | 7.25 | 7.50 | 7.75 | 8.00 |
| Resistance in Ohms | 1.20 | 7.50 | 8.53 | 9.63 | 11.41 | 13.35 | 14.70 | 16.88 | 18.80 | 20.83 | 22.97 | 25.21 | 27.55 | 30.00 | 32.55 | 35.21 | 37.97 | 40.83 | 43.80 | 46.88 | 50.05 | 53.33 |
| | 1.30 | 6.92 | 7.88 | 8.89 | 10.53 | 12.31 | 13.57 | 15.58 | 17.36 | 19.23 | 21.20 | 23.27 | 25.43 | 27.69 | 30.05 | 32.50 | 35.05 | 37.69 | 40.43 | 43.27 | 46.20 | 49.23 |
| | 1.50 | 6.00 | 6.83 | 7.71 | 9.13 | 10.67 | 11.76 | 13.50 | 15.04 | 16.67 | 18.38 | 20.17 | 22.04 | 24.00 | 26.04 | 28.17 | 30.38 | 32.67 | 35.04 | 37.50 | 40.04 | 42.67 |
| | 1.80 | 5.00 | 5.69 | 6.42 | 7.61 | 8.89 | 9.80 | 11.25 | 12.53 | 13.89 | 15.31 | 16.81 | 18.37 | 20.00 | 21.70 | 23.47 | 25.31 | 27.22 | 29.20 | 31.25 | 33.37 | 35.56 |
| | 2.00 | 4.50 | 5.12 | 5.78 | 6.85 | 8.00 | 8.82 | 10.13 | 11.28 | 12.50 | 13.78 | 15.13 | 16.53 | 18.00 | 19.53 | 21.13 | 22.78 | 24.50 | 26.28 | 28.13 | 30.03 | 32.00 |
| | 2.20 | 4.09 | 4.65 | 5.25 | 6.22 | 7.27 | 8.02 | 9.20 | 10.28 | 11.36 | 12.53 | 13.75 | 15.03 | 16.36 | 17.76 | 19.20 | 20.71 | 22.27 | 23.89 | 25.57 | 27.30 | 29.09 |
| | 2.40 | 3.75 | 4.27 | 4.82 | 5.70 | 6.67 | 7.35 | 8.44 | 9.40 | 10.42 | 11.48 | 12.60 | 13.78 | 15.00 | 16.28 | 17.60 | 18.90 | 20.42 | 21.90 | 23.44 | 25.03 | 26.67 |
| | 2.80 | 3.21 | 3.66 | 4.13 | 4.89 | 5.71 | 6.30 | 7.23 | 8.06 | 8.93 | 9.84 | 10.80 | 11.81 | 12.88 | 13.95 | 15.09 | 16.27 | 17.50 | 18.77 | 20.09 | 21.45 | 22.86 |
| | 3.00 | 3.00 | 3.41 | 3.85 | 4.56 | 5.33 | 5.88 | 6.75 | 7.52 | 8.33 | 9.19 | 10.08 | 11.02 | 12.00 | 13.02 | 14.08 | 15.19 | 16.33 | 17.52 | 18.75 | 20.02 | 21.33 |
| | 3.20 | 2.81 | 3.20 | 3.61 | 4.28 | 5.00 | 5.51 | 6.33 | 7.05 | 7.81 | 8.61 | 9.45 | 10.33 | 11.25 | 12.21 | 13.20 | 14.24 | 15.31 | 16.43 | 17.58 | 18.77 | 20.00 |
| | 3.50 | 2.57 | 2.93 | 3.30 | 3.93 | 4.57 | 5.04 | 5.79 | 6.45 | 7.14 | 7.88 | 8.64 | 9.45 | 10.29 | 11.16 | 12.07 | 13.03 | 14.00 | 15.03 | 16.07 | 17.16 | 18.29 |
| | 4.00 | 2.25 | 2.56 | 2.89 | 3.42 | 4.00 | 4.41 | 5.06 | 5.64 | 6.25 | 6.89 | 7.56 | 8.27 | 9.00 | 9.77 | 10.56 | 11.39 | 12.25 | 13.14 | 14.06 | 15.02 | 16.00 |
| | 4.50 | 2.00 | 2.28 | 2.57 | 3.04 | 3.55 | 3.93 | 4.50 | 5.01 | 5.56 | 6.13 | 6.72 | 7.35 | 8.00 | 8.68 | 9.39 | 10.13 | 10.89 | 11.68 | 12.50 | 13.35 | 14.22 |
| | 5.00 | 1.80 | 2.05 | 2.31 | 2.74 | 3.20 | 3.59 | 4.05 | 4.51 | 5.00 | 5.51 | 6.05 | 6.61 | 7.20 | 7.81 | 8.45 | 9.11 | 9.80 | 10.51 | 11.25 | 12.01 | 12.80 |
| | 5.50 | 1.64 | 1.86 | 2.10 | 2.49 | 2.91 | 3.21 | 3.68 | 4.10 | 4.55 | 5.01 | 5.50 | 6.01 | 6.55 | 7.10 | 7.68 | 8.28 | 8.91 | 9.56 | 10.23 | 10.92 | 11.64 |
| 6.00 | 1.50 | 1.71 | 1.93 | 2.28 | 2.67 | 2.94 | 3.38 | 3.75 | 4.17 | 4.59 | 5.04 | 5.51 | 6.00 | 6.51 | 7.04 | 7.59 | 8.17 | 8.76 | 9.38 | 10.01 | 10.67 | |
| 6.50 | 1.38 | 1.58 | 1.78 | 2.11 | 2.46 | 2.71 | 3.12 | 3.47 | 3.88 | 4.24 | 4.65 | 5.09 | 5.54 | 6.01 | 6.50 | 7.01 | 7.54 | 8.09 | 8.65 | 9.24 | 9.85 | |

| Key | |
|-----|---------------------------------------------|
| | TOO HOT, burnout pretty much certain |
| | Too hot, higher is risking coil burnout |
| | Too warm, some juices may fry |
| | Just right |
| | A little cool, vapor production is lessened |
| | Too cool, very little vapor production |
| | Cold, for all intents not functional |

De waarden in de vakjes zijn Wattages, dit is berekend volgens Volt in het kwadraat gedeeld door de Ohm waarde. Groen is veilig dampen, Rood geeft verbranding, en blauw te weinig damp.

Hoe werkt dit? Een voorbeeld. Stel je koopt een clearomizer van 1.8 Ohm. Je gebruikt een batterij van het eGo type van 3,7 volt. Om te zien of dit een veilige combinatie is, hanteer je de formule: $(3,7\text{volt} \times 3,7\text{ volt})/1,8\text{ ohm} = 7,61\text{ watt}$. Kijk in de tabel, en je ziet dat deze combinatie op een groen vakje valt. Dat betekent dat je prettig zult dampen met deze clearomizer op de ego batterij.

Ander voorbeeld. Je hebt een mod batterij, die je gebruikt op 5 volt. Je gebruikt een clearomizer met 1.8 ohm. $(5\text{volt} \times 5\text{ volt})/1.8 = 13,88\text{ watt}$. In de tabel zie je dat deze combinatie in het rood valt. De combinatie zorgt ervoor dat de verdamping te heet zal zijn, en de damp wellicht niet te pruimen is. Verbranding is mogelijk.

Conclusie is dan dus ook dat het ohm getal bij een hoger voltage dus omhoog zal moeten. De combinatie met een clearomizer op 3 ohm of hoger zal beter bevallen.

Meest gangbare ohm waarden zijn 1.8, 2.4 en 2.8 ohm.

De batterij nader bekeken

De batterij is een van de belangrijkste onderdelen van een E-sigaret. Ze komen voor in diverse soorten en maten, maar belangrijk bij de hedendaagse systemen is dat ze de juiste aansluiting hebben voor je atomizer, cartomizer of clearomizer. Meest voorkomend tegenwoordig is de 510 aansluiting of de eGo aansluiting. Batterijen komen voor met 650mAh, 1100mAh voor de eGo systemen, en 180mAh voor de mini E-sigaretten.



Maar ook andere waarden komen voor. Bij de meeste eGo batterijen kun je de batterij zelf uitschakelen door vijf keer op snelheid op het knopje te drukken. Handig voor het meenemen van de eGo E-sigaret in je broekzak of handtas.

Levensduur van het materiaal

Zowel de batterij als de atomizer en cartomizer moet je scharen onder de noemer verbruiksartikelen. Een batterij kan wel zo'n driekwart jaar meegaan bij standaard gebruik. De atomizer gaat gemiddeld maar een maand lang mee, soms korter. En ook de cartomizer of clearomizer (de coil dan) gaat bij standaard gebruik maar gemiddeld een maand lang mee, en ook weer ... soms korter. Het hangt sterk af van de frequentie en intensiteit van het gebruik. Maar op een dag willen ze niet meer. Houd daar rekening mee.

Een greep uit de populaire systemen 2013 Nederland en België



EGo Tank systeem



eGo Tank C systeem



Oliespuitje MBP



Evic Variable volt



eRoll Mini E-cig



Biansi iMist



Kanger protank clearomizer CE4 plus V3 (CE5) clearomizer



Vivi nova clearomizer

Bovenstaande systemen zijn een greep uit het momenteel verkrijgbare assortiment bij diverse KCER gecertificeerde webshops. Ze komen ook vaak aan bod op het www.elektrisch-roken.com platform. Ze worden in de gids vernoemd, niet specifiek omdat ze het beste van het beste zijn, maar wel omdat het momenteel de meest populaire systemen zijn die momenteel in gebruik zijn bij een groot deel van de Nederlandse en Belgische E-rokers.

Hoofdstuk 3: Welke E-sigaretten kun je beter laten liggen?



De 801 Pen elektronische sigaret, hier en daar nog verkrijgbaar tegen soms absurd hoge prijzen. Deze E-sigaret kwam in 2007 op de Nederlandse markt en was gelijk onderwerp van kritiek. Gezondheidsdeskundigen bekritiseerde de 801 omdat ie zo gevaarlijk zou zijn voor de gezondheid, en de early adopters van het E-roken, omdat de E-sig het vaak liet afweten.

De Pen E-sigaret is tegenwoordig hoog bejaard. Niet kopen, je wordt er niet gelukkig van. De eerste E-rokers gingen het ding liever direct druppelen met liquid, dan dat ze de ampul gebruikten (die werkte 9 van de 10 keer toch niet)

Specificaties: verouderd drie componenten systeem: batterij, gesloten atomizer en ampul met watten. De batterij gaat een uurtje mee, als je geluk hebt een drie maanden. De gesloten atomizer meestal een maandje en de ampullen tja..



De 401 elektronische sigaret, verkrijgbaar bij TVshops en diverse detaillisten, en niet te vergeten gezondheidsshopjes die er weinig verstand van hebben. Dit type stamt uit het jaar 2008, en was de opvolger van de de eerste pen E-sigaretten. Oud, werkt niet naar behoren en slecht voor je budget. Gek genoeg worden deze dingen ook in een nieuw sigaret-look-a-like doosje gestopt. Hiermee kun je de enkele batterij die je erbij krijgt opladen via usb. De doosjes zien er vaak mooi uit, maar dat is alleen om je te verleiden tot koop. Trap er niet in!

specificaties: Verouderd drie componenten systeem: batterij, atomizer en ampul
Batterij (vacuumswitch) gaat max 1 uur mee voor een half jaartje, de open atomizer ongeveer een week en de ampul met een zeer klein watje is op na een teug of 40. nauwelijks navulbaar en minimale capaciteit!



De 510 elektronische sigaret is her en der nog verkrijgbaar. Dit zijn meestal oude partijen, De E-sigaret kwam rond het jaar 2009 op de Nederlandse markt. Het was de eerste E-sigaret die het een beetje deed. Alleen de ampullen waren niet best. Helaas.. koop je nu dit type dan doe je jezelf tekort. Ook deze is inmiddels op hoge leeftijd geraakt. Het was geen superslechte, maar een topper was het ook niet echt. Niet kopen dus.

Specificaties: Drie componentensysteem, batterij, gesloten atomizer en een ampul met watje. Batterij gaat ongeveer driekwart jaar mee, maar de dampcapaciteit is slechts een uurtje. De atomizer tot aan twee maanden maar vervuild redelijk snel. Kwaliteit van de atomizers was soms erg wisselend. De ampul met een watje heeft een te kleine capaciteit.

Niet alleen bepaalde mini E-sigaretten kun je maar beter laten liggen, maar ook de eerste lichting van de welgeprezen eGo Serie is tegenwoordig niet meer de moeite waard. Op de volgende pagina gaan we daar wat dieper op in, temeer omdat de batterij van die oude modellen nog wel bruikbaar kunnen zijn op hedendaagse cartomizers en atomizers.



De eGo A elektronische sigaret kun je ook nog steeds bij shopjes krijgen die niet helemaal meer bij de tijd zijn. De eGo A kwam eind 2009 op de markt als de grote broer van de 510 elektronische sigaret. Wat groot was, was de batterij. Die batterij is nog steeds in gebruik bij de standaard startsets van de opvolgers, zij het dat deze batterij nu vaak met aan/uit knopje zijn voorzien. de aansluiting is hetzelfde in elk geval.

De eGo A was de eerste elektronische sigaret die in de richting kwam van wat de E-roker wilde. De E-sigaret had genoeg kracht om een aardige wolk damp te produceren. De bottleneck was de ampul van het 510 type. Die was net zo minnetjes als die van de 510. Het was dan ook dezelfde atomizer wat gebruikt werd.

Heb je een miskoop met deze E-sigaret? ja en nee. De batterij biedt gelukkig mogelijkheden om er een cartomizer of atomizer op te draaien, want de aansluiting is nog steeds hetzelfde als van de meest voorkomende moderne types. Maar wellicht heb je er veel voor moeten dokken. Dat is dan weer jammer.

specificaties: Zware Ego Batterij, goed voor drie uur dampen, gaat driekwartjaar mee, atomizer is gesloten type 510, ampul is best te vervangen voor een ampulmodificatie, als die nog ergens te krijgen is. Anders moet je zelf ermee aan de slag.



De eGo B elektronische sigaret zie je niet veel meer. Deze kwam in 2010 op de Nederlandse markt en was erg populair, vanwege de grote atomizer. De eGo B had ook een grote ampul waar vier keer zoveel liquid in kon als bij de 510 ampul. Het was TOEN een verbetering van jewelste. Men kon nu eindelijk gaan E-roken. Natuurlijk moet je deze niet meer aanschaffen, want de techniek is al weer gedateerd. Heb je een miskoop met deze. ja en nee. Je kunt de batterij ook weer gebruiken voor hedendaagse cartomizers, maar je zult voor dit gedateerde stukje techniek wellicht weer te veel betaald hebben.

Specificaties: Zware batterij, goed voor drie uur, gaat driekwartjaar mee, en een flinke gesloten atomizer die in kwaliteit nogal wisselden. Levensduur variërend van twee weken tot een maand of twee. De ampul was ook weer gevuld met watten, en was het zwakke punt. Hiervoor werd door happyjoymods de in Europa populaire modificatie Nebulae Mod gemaakt. Hiermee kreeg je goede stoomwolken en werd de bijsmaak die je bij de watten had, redelijk gecompenseerd. maar.. niet kopen dus

Het moraal van dit verhaal is natuurlijk dat je goed moet kijken wat je koopt. Helaas komen veel mensen pas op het www.elektrisch-roken.com forum buurten als men al iets gekocht heeft. Heb je dus nu pas de E-rokersgids voor beginners in handen en heb je een kat in de zak gekocht, registreer je dan en ontdek hoe de wereld van het E-roken er tegenwoordig uit ziet. Verkrijg informatie van leden, en stel je vragen. De E-rokers op het gebruikersplatform zullen je graag helpen.

Hoofdstuk 4: Vorbereiding en ingebruikname

Eindelijk, je hebt een elektronische sigaret besteld, en de pakjesbezorger belt aan. Je grist het pakje uit zijn handen, zet misschien nog snel een krabbel, en rent ermee naar de tafel om het pakje open te maken. Met grote ogen kijk je naar je Elektrische damper, en misschien zonder in de handleiding te kijken – als die al werd meegeleverd – schroef je de onderdelen aan elkaar. Maar wacht...

Wachten? Ja, want een belangrijk gegeven is dat je de batterij het beste aan de oplader kunt hangen. Wanneer het oplaadlampje een groen teken geeft is de batterij klaar voor gebruik. Laad daarna de batterij pas op als het ledje begint te knippen. **Dus... plaats de batterij in de lader en plug de batterijlader in het stopcontact.**

Kijk vervolgens wat er bijgeleverd wordt als liquidverstrekker. Is het een cartomizer of een clearomizer?, is het een Tank systeem? Als de cartomizer NIET is voorgevuld (tankjes en clearomizers zijn dat sowieso niet), dan moeten deze eerst voorzien worden van liquid. (Die had je toch wel meebesteld hè?)



Dampvloeistof heb je in verschillende smaken. Een beginnende E-roker zou in de meeste gevallen de smaakbeleving willen hebben van zijn oorspronkelijke rookwaar. Liquids hebben verschillende sterktes, zoals eerder in een tabel getoond werd, maar ook verschillende smaken.

Kies voor tabaksmaken als je een smaak wilt hebben, wat een sigaret probeert te benaderen. Deze gids gaf al eerder aan dat een exacte sigarettensmaak niet bestaat, maar er zijn er die ver komen. Voorbeelden hiervan zijn smaken als Cigar, Gold&Silver, 555, Tob, Tab, (tobacco/tabak) en verschillende verbasterde sigarettenmerk- namen die aan de liquids worden meegegeven.

Ze dragen vaak een verbasterde naam, omdat sigarettenmerken beschermd worden door het merkenrecht. Je komt dan dus namen tegen als Kend (Kent), DesertShip (Camel), Mrb (Marlboro), Lucky Strik (Lucky strike) en ga zo maar door.

Let er op dat GEEN van deze liquids die smaak gaan geven van het merk sigaretten, wat je graag zou willen. Het blijven benaderingen van tabaksmaken.

Mentholsmaken zijn er ook in overvloed. Vaak ook Mint, Menthol Flash en andere varianten, die qua smaak een mentholsigaret proberen na te bootsen.

Voordeel van liquids is dat je de damp ook kunt laten smaken naar andere producten, zoals meloen, kiwi, kokos, of zelfs dranken, zoals red bull, koffie, groene thee, cola maar ook hennep/lemon.

Producenten van liquids zijn o.a. Joytech, Dekang, Hansen, met verschillende kwaliteitslabels (silverlabel, Koko, etc). Ook Europese liquids zijn verkrijgbaar. Inawerta levert vanuit Polen doe het zelf liquids, die je zelf dus op smaak kunt brengen samen met een basis liquid.

Vullen van het Tankje



- Stap 1: haal het dopje van het tankje af
- Stap 2: druppel je favoriete smaak liquid in het tankje
- Stap 3: plug het dopje weer op het tankje
- Stap 4: plaats het tankje in de atomizer en druk door tot de klik!

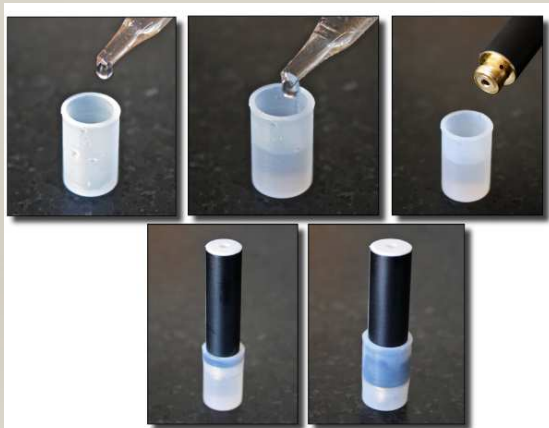
Je kunt het tankje ook nog eerst voorstansen, het weggedrukte stukje plastic kun je dan met een mesje of schaarje netjes verwijderen. Pas hier wel mee op in verband met lekkage!

Vullen van een Cartomizer reguliere methode



- Stap 1: haal het dopje uit de cartomizer
- Stap 2: druppel liquid op het absorptiemateriaal (kan ook met naald, maar hoeft niet)
- Stap 3: dopje weer terugplaatsen.

Vullen van een Cartomizer met Condoommethode



- Stap 1: vul het siliconendopje met liquid
- Stap 2: ongeveer driekwart vol
- Stap 3: plaats de cartomizer in het dopje
- Stap 4: duw langzaam de carto in het dopje
- Stap 5: veeg de cartomizer af met een tissue

Belangrijk bij cartomizers is dat je de cartomizer niet droog moet laten dampen. Zodra je een smaakverschil bemerkt, moet je snel bijvullen.

Vullen van een clearomizer

Hedendaagse clearomizers zijn op twee manieren te vullen. We onderkennen twee types. De top fillers en de bottom fillers (bovenkant en onderkant). In principe zijn beide type clearomizers gewoon vanuit het flesje liquid te vullen zonder hulpmiddelen.



Stappenplan vullen topfiller clearomizer

1. Draai het mondstuk los
2. Druppel liquid in de tankhouder langs de zijkant van de tankhouder
3. Draai het mondstuk weer op de tankhouder.
4. Batterij opschroeven
5. Dampen maar..

Voorbeelden van dit type clearomizer zijn: Redux, CE4, CE4 plus, CE5 en varianten.



Stappenplan vullen bottomfiller clearomizer

1. Draai de onderkant van de clearomizer los
2. Druppel liquid in de tankhouder langs de zijkant van de tankhouder
3. Draai de onderkant weer op de tankhouder
4. Batterij opschroeven
5. Dampen maar

Voorbeelden van dit type clearomizer zijn: Protank, MT-3

Na het vullen van een gloednieuwe clearomizer, laat je deze een minuut of vijf intrekken. De vezelwickjes kunnen in die tijd dan de liquid absorberen waardoor de gloeispiraal de liquid optimaal kan verdampen.

Soms kan het voorkomen dat bij een nieuwe clearomizer nog een bijmaak te ontwaren valt. Na het in gebruik nemen en een aantal hijsjes zal die bijmaak geleidelijk verdwijnen.

Mocht de clearomizer op korte termijn slecht dampen, dan kan de oorzaak liggen bij de coil, maar ook aan de kwaliteit van de batterij. Als de batterij fluctueert in stroom, en daarmee te vaak te laag in volts, is de kans op aancoeken van liquid op de coil wat groter. Gebruik dan dus ook goede of nieuwe kwaliteitsbatterijen samen met de clearomizer.

Hoofdstuk 5: onderhoud

De elektronische sigaret heeft wat maar niet veel onderhoud nodig. Door het gebruik vervuult de atomizer of de coil; de contacten van je batterijen kunnen onder invloed van liquid wat fettiger worden en vuil aantrekken. Je cartomizers raken versleten, de batterijen worden ouder en minder krachtig, en misschien doet de atomizer, coil of cartomizer het na een maandje het helemaal niet meer. Tijd voor wat schoonmaakactiviteiten dus.

De atomizer/coil

De atomizers van vandaag zijn vaak niet meer open of goed toegankelijk. Je kunt bij een slecht werkende atomizer proberen residu liquid uit te blazen. Het makkelijkste werkt dat door te blazen aan de kant van het mondstuk. Echter, veiliger is het om het te doen aan de batterijkant. Dit heeft te maken met een klein risico dat je de wick, dat is dat vezeldraadje, te ver door blaast. Bij twijfel pak je de batterijkant.

Sommige gebruikers willen de atomizers ook wel eens uitkoken, bewerken met een ultrasoon apparaat, alcohol, azijn e.d. Dit werkt voor sommigen, en voor anderen niet. Wees hier voorzichtig mee. Als een atomizer zo slecht trekt dat het bijna ondoenlijk is om er een wolk damp uit te krijgen, dan is de atomizer meestal rijp voor de prullenbak. Houd de contacten van de atomizer goed schoon.

Een methode die soms werkt bij atomizers en coils van clearomizers is het zogenaamde "dryburnen". Deze methode brand residu aanslag van de gloeispiraaf af. Het omvat niet veel meer dan dat je de wick-vezeldraadjes droogdept, en een aantal keren achter elkaar de gloeispiraaf laat opgloeien. Dit net zo lang totdat deze geheel rood van kleur wordt en er nog nauwelijks rook/damp/geur vanaf komt. Er zit een gevaar aan dat wanneer je dit te lang volhoudt, de gloeispiraaf het begeeft. Doe dit met beleid dus en alleen als de atomizer of coil het echt niet meer goed doet.



Zit er helemaal geen leven meer in, geen siggeluiden dus, dan is het over met de atomizer of de coil, en heeft het geen zin om er mee verder te klooiën. Naja, één ding valt nog te proberen. Aan de kant waar de batterij zit, zit een metalen ringetje precies in het midden. Heel soms wil het helpen als je dat ringetje een beetje opwrikt. De reden dat de atomizer misschien dan weer wel werkt, is dat bij verschillende batterijen, de ene batterij net wel contact maakt, en de andere net niet. Door dat middenringetje iets omhoog te wrikken, krijg je dat contact soms terug. Werkt dat ook niet meer dan is het klaar met de atomizer. Weggooien dus, en een nieuwe atomizer erop zetten. Zorg dus dat je een reserve hebt liggen.

De cartomizer

De cartomizer moet je gewoon schoon houden. Er is nagenoeg geen onderhoud mogelijk aan een cartomizer. Toch zijn er op de markt schoonmaaksetjes verkrijgbaar, die de werking van de cartomizer wat kunnen verlengen. Als het na een dergelijke schoonmaakbeurt nog steeds niet lekker loopt met de cartomizer, dan is de cartomizer 'rijp' voor de afvalbak.

De batterij

Het reinigen van de batterij beperkt zich tot het goed ontvetten en droog houden van schroefdraad en contactpunt.. Verwijder vocht of liquid met een tissue of doekje. Een batterij gaat naar gelang het aantal keren opladen, een driekwart jaartje mee. **Hang de batterij pas aan de lader als ie leeg is.**

De lader

Ook de lader vervuult. Als de batterij enigszins vochtig is van liquid op het contactpunt, dan breng je dit over op het contactpunt van de lader. Voor elke laadbeurt het contactpunt van de lader afvegen met een tissue voorkomt oxidatie op het contactpunt. Oxidatie zie je als groene aanslag op het schroefdraad en het contactpunt..

Het mondstuk

Het mondstuk is een vergaarbak van bacteriën. Het regelmatig reinigen van het mondstuk met een alcoholdoekje voorkomt dat er ziekmakers zich kunnen ontwikkelen op het mondstuk. Ook als u besluit een derde te laten dampen op hetzelfde mondstuk als u zelf damp, is het verstandig tussentijds het mondstuk te ontsmetten.

Tussentijdse controle onderdelen

Om zeker te zijn of alle onderdelen nog goed op elkaar aansluiten is het verstandig op regelmatige basis een controle hierop uit te voeren. Niet goed op elkaar aansluitende onderdelen zorgen voor valse lucht of slechtere dampproductie. Ook de clearomizertankjes van plastic kun je op regelmatige basis controleren of ze nog goed stevig vast zitten in de metalen houder (ring). Niet goed vastzittende tankhulzen zijn de oorzaak van een mogelijke liquid lekkage.



Opletten bij bottomfiller clearomizers

Omdat bottomfiller clearomizers gevuld worden via de onderkant, zijn er twee draaibare onderdelen aan de batterijkant. Kijk goed wat je los draait (clearomizer of batterij). Pak je de clearomizer coil ring, in de veronderstelling dat je je batterij los draait, dan kan dat zorgen voor een liquid klodderboel.

Hoofdstuk 6: Gezondheidsaspecten

Nicotine

Hoewel je door te E-roken stukken minder ongezond bezig bent dan met het klassieke roken, moet je wel rekening houden dat je wat stoffen binnenkrijgt die niet zo gezond zijn of allergische reacties kunnen veroorzaken. Het gebruik van nicotinehoudende PG liquids bijvoorbeeld.

Nicotine een vermeend verslavend element, en giftig. Het maakt een verandering in de hersenen. Het aantal receptoren, onderdeeljes in de hersenen die stofjes opnemen, nemen toe. In principe is nicotine natuurlijk gewoon een bestrijdingsmiddel en giftig voor mens en dier. Je lever wordt door de nicotine belast, en moet het grootste gedeelte afbreken in cotinine. Een ander deel verlaat je lichaam via de nieren. Nicotine drukt zeer zwaar op de gezondheid van je lichaam.

De laatste tijd wordt echter door E-rokers ondervonden dat een goede keelhit, gier/flash dus, al heel goed het rookmoment kan benaderen, waarbij de nicotine een ondergeschikte rol speelt.



Maagklachten

De liquid kan soms maagzuur veroorzaken, net als wanneer je veel te veel sigaretten hebt gerookt. Verlaag in dat geval het nicotinegehalte in de liquid, of gebruik een andere smaak of ander merk.

Dampanalyse

Damp van een E-sigaret is niet schadelijk, kleurloos en geeft geen neerslag van teer of nicotine. Het kan wel een geur afgeven aan de omgeving, afhankelijk van de smaak die je damp. Sommige mensen melden dat ze irritatie krijgen aan de luchtwegen, wat wellicht te wijten is aan de PG in de damp. Damp is geen waterdamp op zich, maar een mix van propyleen glycol (of VG, Peg 400) samen met residu van kleur- en geurstoffen en nicotine. De nicotine wordt in de lucht binnen vijf seconden afgebroken in moleculaire deeltjes die niets meer met nicotine te maken hebben. Meedampen van die residustoffen is nauwelijks mogelijk, maar de PG, die de damp maakt, kan wel allergische reacties opwekken op de luchtwegen van derden.

Giftigheid en veiligheid

De damp van de E-sigaret is meermaals getest bij diverse universiteiten op meer dan 50 bekende tabakgerelateerde giftige stoffen. Geen van deze stoffen is in de damp teruggevonden. Liquids van gerenommeerde liquidproducenten bevat geen diëthyleen of grensoverschrijdende actieve carcinogene stoffen zoals nitrosaminen.

PG eigenschap

Propyleen Glycol, is een voor de mens zeer licht toxische, niet carcinogene, niet dna-beschadigende stof, maar kan wel allergieën opwekken; te denken valt aan huidklachten zoals eczeem en psoriasis en luchtwegklachten (astma, hooikoorts). PG wordt in het lichaam omgezet in lichaamseigen stoffen, waaronder een zuur wat voorkomt in het regelwerk van de energievoorziening van het lichaam. **Het is mogelijk dat het lichaamsgewicht hierdoor wordt beïnvloed.** Verder zijn er afbraakproducten van PG, zoals melkzuur, wat kan werken op je spieren. **Propyleen Glycol is zéér giftig voor katten!** Mocht je nu iets herkennen uit bovenstaande symptomen, dan kun je overschakelen op plantaardige glycerine (VG) of PEG400 als drager van de smaak- en geurstoffen.

VG eigenschap

Vegetable Glycerine (plantaardig) is een alternatief voor PG. Het dampt wat meer, maar geeft wat minder smaak af. VG heeft de kenmerken van PG, maar is minder allergie opwekkend. Er is echter een maar aan VG. Bij hoge hitte heeft pure VG de neiging een stof te produceren met de naam Acroleïne, en deze stof komt ook voor in tabaksrook. Het is kankerverwekkend. Die hoge hitte wordt NIET gehaald door de normale atomizers of coils, maar bij gebruik van de Low Resistant (lage weerstand atomizers) is een kleine statistische kans op acroleïnevorming aanwezig. **Pure VG in combinatie met LR-atomizers wordt dus afgeraden.**

E-roken in vergelijking met A-roken



Duidelijk is dat E-roken dus zo zijn nadeel kan hebben op de gezondheid van je lichaam, maar vergelijk het eens met de brandpeuk: in sigarettenrook zit o.a. koolmonoxide. Dit is een 'cel-agressief' gas wat zuurstof verdrijft, en je dat 'stijgertjes/dizzy' gevoel geeft bij het roken, als daar een langere tijd tussen zit. Het is een dodelijk gas in iets hogere concentraties. Teer is een substantie wat op je longen neer slaat, en de trilhaartjes verlamt. Heb je veel daarvan binnen in je longen zitten, dan kunnen er kankercellen ontstaan. Daarnaast van de ca. 4000 gassen, zijn er zeker 40 kankerverwekkend.

Tevens bevat sigarettenrook een radioactief element, namelijk polonium. Damp uit een Elektronische sigaret kan net als sigarettenrook nicotine bevatten, maar daar blijft het dan grotendeels wel bij. Geen teer en andere kwalijke gassen dus.

Schakel je over van A-roken naar E-roken, dan ervaar je grotendeels dezelfde positieve eigenschappen, als wanneer je geheel stopt. Je krijgt meer lucht (na eerst een week hoesten en meer slijm in de keel, want je trilhaartjes in de longen gaan weer werken), voelt je fitter na een paar weken (eerst ben je redelijk moe, je lichaam is hard aan het werk met de schoonmaak), smaak en reuk verbeteren (je kunt daardoor wat aankomen, want alles smaakt en ruikt lekkerder). Je haar ziet er beter uit, en de huid wordt beter voorzien van zuurstof en verouderd minder snel. Dit effect is nog sterker als je zonder nicotine damp.



Wat je niet snel zult merken als je een juist nicotinegehalte gebruikt, is die onnatuurlijke onrust, die stoppers ervaren, als ze geen hulpmiddel gebruiken om nicotine af te bouwen. Een E-roker kan de nicotine in alle rust afbouwen, en alvast genieten van de effecten die het afzweren van de klassieke sigaret met zich meebrengt.

Opname nicotine vanuit damp

Opvallend is dat E-rokers vaker met dampen bezig zijn, dan een A-roker rookt. Dit kan te maken hebben met de snelheid waarmee nicotine wordt opgenomen door het lichaam. Het lichaam lijkt het moeilijker te vinden om nicotine uit waterdamp op te nemen. Daarnaast bevat damp geen nicotine-opname-accelerator (ammonia, waardoor nicotine sneller wordt opgenomen in het lichaam), wat rook van een sigaret weer wel heeft. Dus de opnamesnelheid van nicotine uit damp lijkt langzamer te gaan. Een schatting is dat slechts 10 tot 30% van de nicotine die in de damp zit, wordt opgenomen door het lichaam (dit is niet bewezen trouwens), in vergelijking met de opname vanuit sigarettenrook.

Met E-roken krijg je in elk geval minder snel het verzadigingsgevoel.

Het effect van E-roken op het gebit

E-roken heeft invloed op de staat van je gebit; dit niet op een manier dat het slechter wordt dan wanneer je rookte, maar het heeft invloed op het mondmilieu. Toen je rookte, zorgde de brandpeuk ervoor dat de bloedvaatjes van je tandvlees nauwer werden. Ook veroorzaakten teer en nicotine aanslag op je tanden. Door te E-roken, kun je nog wel wat nicotine aanslag houden, dit omdat er in liquid vaak nog nicotine zit. Maar over het algemeen wordt je gebit schoner. Door een betere doorbloeding in de bloedvaatjes van je tandvlees, kun je wel in het begin last krijgen van aften, of bloedend tandvlees na het poetsen. Dit komt niet zozeer door het E-roken, maar meer door het stoppen met gewoon roken. **Ook de speeksel-samenstelling verandert**, waardoor het kan voorkomen dat je net iets meer of minder tandsteen kunt krijgen. (Dit is van geval tot geval anders.)

Het effect van E-roken op de huid

Er bestaan meldingen van E-rokers die een actievere huid hebben gekregen nadat ze zijn gaan E-roken. Dit kan deels te maken hebben met de schoonmaak van het lichaam, maar ook door elementen die in de liquid zitten. PG staat bekend als allergeen, en kan dus een oorzaak zijn van verhoogde huidactiviteit. Bijvoorbeeld: rode plekjes, eczeemachtige vlekjes, schilferingen, droge huid, etc. Overschakelen op VG als basis voor liquid kan helpen.

Verder: blij vooral veel water drinken. De dragers van de liquids trekken water aan, en in het geval van de huid kan deze daardoor droger worden.

E-roken is een goed alternatief voor roken

Zowel de Boston University School of Public Health (voorjaar 2011) als de Universiteit van Catania (Sicilië, It) deden onderzoek naar de effectiviteit, en de eigenschap van de E-sigaret om de roker van de 'brandpeuken' af te houden. Beide onderzoeken wezen uit dat de E-sigaret die eigenschap inderdaad bezit. De E-sigaret scoort aanzienlijk hogere ogen bij het helpen NIET te roken, dan de traditionele methodes zoals pleisters en kauwgom. Is bij de traditionele methodes zo'n 12% tot 18% gestopt met roken, zo heeft maar liefst 31% de sigaret afgezworen na ingebruikneming van de E-sigaret. De reden hiervoor is dat het rookgedrag bij gebruik van de E-sigaret intact wordt gelaten..

Zie ook <http://tinyurl.com/3decspg> (dit is een verkorte link naar de VaraKassa-site)

Gezondheids aspecten gemeld in laatste kwartaal 2012 (bron: KCER Survey)

De negatieve ervaringen in de gezondheid na het in gebruik nemen van de elektronische sigaret, zijn echter niet altijd te wijten aan de elektronische sigaret zelf, maar vaker aan het niet meer tot zich nemen van sigarettenrook. Echter, er zijn mogelijk aspecten die wel met het elektronisch roken te maken hebben. Hieronder het overzicht;

| | | |
|-------|------------------------------|--------|
| 11.1 | Nergens last van | 40.71% |
| 11.2 | Gevoeliger huid | 8.85% |
| 11.3 | eczeem | 2.65% |
| 11.4 | psoriasis | 0.88% |
| 11.5 | gevoelige tanden | 11.50% |
| 11.6 | meer tandplaque | 1.77% |
| 11.7 | toename tandsteen | 0.88% |
| 11.8 | verslechtering tanden | 4.42% |
| 11.9 | droge mond | 40.71% |
| 11.10 | problemen met de tong | 1.77% |
| 11.11 | verstopte speekselkanaaltjes | 0.00% |
| 11.12 | aften, zweertjes | 3.54% |
| 11.13 | mondgeur toename | 2.65% |
| 11.14 | spierpijn | 3.54% |
| 11.15 | darm problemen | 4.42% |
| 11.16 | psychische problemen | 1.77% |
| 11.17 | vreemde dromen | 1.77% |
| 11.18 | afkick verschijnselen | 2.65% |
| 11.19 | hyperactiviteit | 1.77% |
| 11.20 | angst stoornissen | 0.88% |
| 11.21 | Humeur verslechtering | 3.54% |
| 11.22 | verminderde conditie | 4.42% |
| 11.23 | ademhalingsproblemen | 4.42% |
| 11.24 | anders, namelijk | 11.50% |

We zien in de data dat er twee grote groepen zijn. De eerste groep van 40,71% heeft nergens last van. Geen gezondheidsproblemen dus. Ook met 40,71% zien we een groep die sterk bemerkt een droge mond te krijgen van het E-roken.

Mondproblemen zijn de daarna meest voorkomende aspecten, waarbij de kanttekening moet worden geplaatst dat wanneer men niet meer rookt, ook veel van deze problemen aan het licht komen. De bloedvaten in het tandvlees zullen minder vernauwen, waardoor verholde problemen aan het licht kunnen komen. Ook de afwezigheid van teer en de rook zelf heeft als resultaat dat het mondmilieu verandert.

Opmerkelijk is dat de gevoeligheid van de tanden een relatief hoge score krijgt, namelijk 11,50%

Huidproblemen zijn ook aanwezig. Door de Propyleenglycol in de liquid wordt water onttrokken aan het lichaam. Droge huid, eczeem of psoriasis zijn mogelijke gevolgen van vocht tekort. Een E-roker moet dus meer dan normaal blijven drinken (water). Het ophoesten van sputum, wat valt in de andere gezondheidsklachten is een fenomeen wat men heeft bij het niet meer roken. De longen maken zich namelijk schoon.

De positieve aspecten vinden we in onderstaande tabel. Ook hier moeten we opmerken dat genoemde aspecten niet als bron hebben het elektrisch roken, maar juist het niet meer tot zich nemen van de schadelijke rook uit klassieke sigaretten. Er zitten geen stoffen in de elektronische sigaret die de gezondheid positief beïnvloeden.

| | | |
|-------|-----------------------------|--------|
| 12.1 | Geen verbeteringen | 9.73% |
| 12.2 | Betere geur | 63.72% |
| 12.3 | Betere smaak | 66.37% |
| 12.4 | Betere conditie | 48.67% |
| 12.5 | Betere huidstructuur | 11.50% |
| 12.6 | Betere doorbloeding | 18.58% |
| 12.7 | minder haaruitval | 0.88% |
| 12.8 | Betere nagels | 4.42% |
| 12.9 | Beter gebit | 13.27% |
| 12.10 | Minder ademhalingsproblemen | 42.48% |
| 12.11 | Minder hoesten | 59.29% |
| 12.12 | Minder sputum | 21.24% |
| 12.13 | Minder moe | 20.35% |
| 12.14 | Minder koude voeten | 7.96% |
| 12.15 | anders namelijk.. | 9.73% |

Kenmerkend is de terugkomst van geur en smaak. Het hoesten vermindert, ademhaling en de conditie verbeteren. Aspecten die we ook zien als men stopt met klassiek roken.

Als neveneffect werd ook genoemd, minder verkouden (PG heeft licht anti-bacteriële werking) Dit zou dan het enige aspect zijn wat relateerbaar is aan de elektronische sigaret.

Indien met de elektronische sigaret zou gebruiken zonder nicotine, zou het bloedvatenstelsel moeten verbeteren. Dit zou te merken zijn in betere doorbloeding en dus ook minder koude voeten, en betere huidstructuur.

Wat is het verschil tussen rook uit de klassieke sigaret en damp uit de E-sigaret?

Rook is een concentratie verbrandingsproducten in lucht afkomstig van verbranding van vaste stof, vloeistof, gas of olie. De kleur van rook is blauw/zwart. Rook is schadelijk voor de gezondheid. Damp uit een E-sigaret is PG, geur- en smaakstoffen in gas/condens fase. De gecondenseerde vorm ziet er uit als witte rook. Damp uit een E-sigaret bevat geen verbrandingselementen. Het residu nicotine in uitgeblazen damp is nihil. De geurstoffen meestal slechts kort waarneembaar.

Conclusie

E-roken is zeker niet gezond te noemen, maar het is relatief stukken minder ongezond dan gewoon roken. Gebruik je liquid zonder nicotine, dan elimineer je het grootste ongezonde aspect van de E-sigaret. Blijft over mogelijke allergieën. In alle gevallen is het te prefereren om niet te roken en niet te dampen, maar omdat rokers nu eenmaal een structurele gewoonte hebben ontwikkeld, is dat voor veel rokers moeilijk. E-roken biedt voor hen, die echt niet kunnen stoppen met inhaleren, het op een na beste alternatief, mits men met mate gebruikt.

De laatste bevindingen op het Elektrisch Roken Forum is dat de nicotine misschien een minder belangrijke rol speelt bij het dampen, en dat het gevoel van de wolk damp die geïnhaleerd wordt alsmede de bijbehorende handeling, meer invloed heeft op het gevoel van 'roken'.

Bronnen van research:

<http://www.kcer.org/pdfbibliotheek/surveyuni.pdf>

<http://tobaccoharmreduction.org/wpapers/011v1.pdf>

<http://www.kcer.org/Surv20130201.pdf>

<http://www.kcer.org/eng122239.pdf>

<http://www.kcer.nl/pdfbibliotheek/Vluchtige%20stoffen%20e-sigaret.pdf>

<http://www.kcer.org/pdfbibliotheek/Zachary%20Cahn%20and%20Michael%20Siegel.pdf>



Prof. Siegel doceert aan de Boston University School of Public Health

Hoofdstuk 7: Nicotine in Liquid

Hoeveel vergelijkbare sigaretten haal ik uit 10ml Liquid? Hieronder gaat de E-rokersgids voor beginners daar summier op in. Ook antwoorden op de vraag hoeveel 11mg op het flesje nu eigenlijk in tegenwaarde is van het aantal mg op een pakje sigaretten, en hoeveel nicotine je nu feitelijk binnen krijgt. Met andere woorden kun je jezelf overdoseren?

Een uitgebreide verhandeling vind je in het KCER Magazine nummer 2:

<http://www.kcer.org/kcermag2.pdf>

Welke sterkte moet ik hebben?

| Benaming | Mg/ml | Per teug | sigaret |
|----------|-------|----------|--------------|
| Xhigh | 24 | 0,17 | 1,7 |
| High | 18 | 0,13 | 1,3 |
| Medium | 11 | 0,08 | 0,8 |
| Low | 6 | 0,04 | 0,4 |
| Non | 0 | 0 | Bestaat niet |

Flesjes nicotinevloeistof zijn verkrijgbaar in verschillende sterktes. xhigh, high, medium, low en non. De waardes die erbij horen zijn 24, 18, 11, 6 en 0. De eerste vraag die een Liquidgebruiker zou kunnen stellen is: 'welke sterkte moet ik hebben in vergelijking met mijn klassieke sigaret?'

De veilige aanname is dat je voor de nicotinevergelijking van een sigaret, moet kiezen voor een liquid met een nicotinegehalte van 11mg/ml. Echter, inmiddels is de E-sigaret al zo'n vijf jaar op de wereldmarkt, en één van de dingen die E-rokers opviel was, dat ze met hetzelfde aantal teugen van hun E-sigaret niet die verzadiging kregen die ze wel kregen wanneer ze hetzelfde aantal teugen van hun klassieke sigaret namen.

Er lijkt dus een verlies in nicotine te zijn, wanneer deze in het bloed wordt opgenomen. Middels wat geïmproviseerde testjes is men er achter gekomen dat men ongeveer 3x zoveel meer teugen moest nemen om gelijk te staan met de opbrengst van een klassieke sigaret. *De conclusie werd getrokken dat er dus maar rond de 30% aan nicotine uit damp aan het lichaam werd verstrekt.*

Wat is hiervan de reden? In elk geval is het aannemelijk geworden dat het menselijk lichaam opname van nicotine vanuit damp moeilijker vindt dan vanuit rook. Sigaretten hebben daarbij ook nog een nicotineopname-acceleratorstof (ammonia), die damp niet heeft.

Maar ook de gebruikte damper is een factor. Een elektronische sigaret maakt gebruik van een verdampingspiraal (atomizer of cartomizer), die bij gebruik in verdampingresultaat fluctueert. Iets langer een teug nemen, of iets korter maakt uit, maar ook of je veel of weinig damp krijgt. Ook de hoeveelheid verdampte liquid per teug maakt uit. Deze deelfactoren zijn bepalend voor die 30% opname van nicotine.

Gemiddeld haal je zo'n 140 vergelijkbare sigaretten uit een flesje van 10ml liquid. Jezelf vergiftigen met nicotine uit damp lijkt onmogelijk. In theorie levert 8 uur continu dampen max. ~4mg, dodelijk is 42mg. Dat lukt je op dezelfde manier met een klassieke sigaret dus wel! Echter, je lichaam zal al geruime tijd daarvoor gaan protesteren in de vorm van misselijkheid en desoriëntatie.

Hoofdstuk 8: Kosten van E-roken

Over de kosten van sigaretten kunnen we een korte berekening maken. Op het Elektrisch Roken Forum www.elektrisch-roken.com vind je diverse topics.

Kosten gewone sigaretten

Neem als tijdseenheid vier weken roken. Stel, je rookt een pakje van 19 stuks per dag. De kosten op het moment van schrijven zijn ongeveer vijf euro veertig voor een pakje 'merk' sigaretten. 7 dagen per week, 4 weken, is 28 pakjes in vier weken à 5,40 euro, kosten per vier weken voor gewoon roken is dan **151 euro !!!**

Dampen met een E-sigaret, voorbeeld een eGo

Stel je gaat dampen met een eGo elektronische sigaret. Dan heb je eerst je aanschaf. Die vermelden we wel, maar voor het vergelijk laten we de aanschaf er straks uit, en beschouwen we de gewone sigaretten alsof het vullingen zijn voor elektronische sigaretten. De aanschaf van een eGo elektronische sigaret startset zit om en nabij 40 euro, eventueel een extra batterij (aanbevolen) van rond de 15 Euro. Je hebt dan ook nog liquid en een clearomizer/cartomizer nodig. Stel je verbruikt een flesje liquid van 10ml per 3 dagen, en je doet dit in een cartomizer/clearomizer, die gemiddeld toch wel een weekje of twee mee gaat.

28/3 is ongeveer 9 flesjes per vier weken. Flesje kost ongeveer 3,50 euro, dus kosten liquid per vier weken ongeveer 31,50 euro. Vier cartomizers/clearomizercoils van 2 euro per stuk is 8 euro, en je kunt dan vier weken nicotine inhaleren voor nog geen **40 euro**. Calculeer wat pech in met je cartomizers/clearomizercoils, dan kom je *nog* maar rond de 50 euro per vier weken. Scheelt al 90 tot 100 euro in vergelijking met roken. Haal daar *nog* eens een 20 euro van af voor reserveringen, afschrijving van je eGo sigaret, en voor nieuwe batterijen of andere zaken, en je bent nog steeds 70 euro goedkoper uit dan met roken (per vier weken). Op jaarbasis berekend, 52 weken, **besparing van 1055 euro !!!** en je kunt nog steeds genieten van het 'rookgevoel'.

Natuurlijk is NIET roken of dampen nog goedkoper! Dit bespaart je in elk geval **1965 euro** gemiddeld! Al met al, grofweg gezegd, is dampen gemiddeld de helft goedkoper dan roken....

Toch wat duurder geworden dan hierboven

Ja, dat kan. Oorzaak kan liggen in wat hogere vervangingskosten voor je eGo sigaret, maar vaak is het in het begin zo dat je eerst een passende liquidsmaak moet zien te vinden. Hierdoor koop je al snel wat meer dan het aantal flesjes van hierboven. Ook wil je misschien wat andere componenten gebruiken, cartomizers, clearomizers, andere atomizers en/of batterijen, etc. waardoor de kosten wat hoger liggen.

Eenmaal voorzien van je favoriete smaak en je favoriete hardware, dan consolideert het bedrag zich rond de helft van het bedrag wat je kwijt was voor het gewone roken, en gaat de berekening van de paragraaf hierboven op. Natuurlijk zal ook je dampgewoonte meedoen in de kosten. Dampf je 24 uur aan een stuk door, dan zijn de kosten voor liquid en hardware hoger. Je verbruikt dan meer liquid, en de cartomizer of atomizer zal sneller slijten. Een af en toe roker, c.q. damper, zal dan weer goedkoper uitkomen dan een zware roker c.q. damper.

Hoofdstuk 9: De wettelijke staat van je E-sigaret

Zo, nu heb je je E-sigaret, en kun je overal gaan dampen... Was het maar waar! Je hebt te maken met de Nederlandse of Belgische wetgeving. De Nederlandse wetgeving staat dampen toe, maar... huisregels kunnen het weer verbieden. Het beste is om het even te vragen. In België is de damper een artikel wat valt onder de geneesmiddelenwet.

Momenteel is er een antirooklobby bezig in de EU Commissie om de Elektronische sigaret te laten reguleren. Nederland heeft vanaf december 2011 de nicotinehoudende E-sigaret geplaatst onder de geneesmiddelen wet. In maart 2012 bepaalde de rechter dat dit onterecht was, en gaf de verkoop van nicotinehoudende E-sigaretten en Liquids weer vrij. In juni 2012 deed de rechtbank dit nog een keer in een hoger beroep maar stelde dat het alleen toepasbaar is op UTVG merk E-sigaretten. Het ministerie van VWS ging niet in cassatie tegen het vonnis. De verkoop van niet UTVG E-sigaretten wordt momenteel toegestaan, mits er geen gezondheidsclaim op is gesteld!

In België is verkoop van nicotinehoudende E-sigaretten en liquids al een paar jaar verboden. Duitsland, Nordrhein-Westfalen, heeft getracht ook een verbod in te voeren voor de verkoop van nicotinehoudende E-sigaretten en liquids. Ook daar heeft de rechter bepaald dat dit onterecht is. Nicotineloze E-sigaretten en liquids zijn voor verkoop in Nederland, België en Duitsland gewoon toegestaan.

Hoe zit het met dampen op reis. In de meeste Europese landen zul je geen problemen hebben als je met je E-sigaretje gaat dampen. Je kunt wel aanlopen tegen onwetendheid van uitbaters of mensen van een etablissement. Even vragen dus. In het buitenland zijn ze over het algemeen erg nieuwsgierig.

Schiphol verbiedt het gebruik van elektronische sigaretten binnen. In vliegtuigen is het in principe ook niet toegestaan.



Kortom: wettelijk mag je in Nederland, België en Duitsland de E-sigaret overal gebruiken, maar de huisregels zitten vaak in de weg, of ze worden opeens verzonnen. Lastig, maar je kunt er niet veel tegen doen. Verkoop van nicotinehoudende E-sigaretten is toegestaan in Nederland en Duitsland, maar verboden in België. Je bent afhankelijk van goodwill. Nicotineloze E-sigaretten zijn nagenoeg overal toegestaan. (Mits de huisregels het niet verbieden dus...)

Hoofdstuk 10: Elektrisch roken forum www.elektrisch-roken.com



Met deze gids heb je nu een aardige basiskennis gekregen over het elektrisch roken. Maar er is nog zoveel meer te vertellen en te weten. Voor uitgebreide informatie zijn er daarom vanaf 2007 forums ontstaan met als onderwerp Elektrisch roken. Dit zijn servers, die een platform aanbieden in de vorm van rubrieken en onderwerpen, waar berichten van de forumleden in staan. Op deze manier wordt het mogelijk om veel, heel veel informatie, ervaringen, tips en truuks, en van alles en nog wat uit te wisselen met elkaar. Nederland telt in 2013 slechts één echt actief forum; Elektrisch-roken.com



Aanmelden op het forum

Het aanmelden op een forum is niet zo moeilijk. Je kiest bij zo'n forum de knop: 'registeren'. Je moet dan wat basisgegevens invullen, waarna je een e-mail krijgt. In die e-mail staat een linkje, waarna je opgenomen wordt in het systeem.

Hierna kies je de knop 'inloggen' en voilà, je bent forumlid geworden. Lees gelijk even de forum-regeltjes, en heb een leuke tijd op een van de forums.

Op forums hebben ze rubrieken, soort van hoofdstukken, en topics, dat zijn subhoofdstukjes, waarin berichten staan van leden. Je kunt in zo'n rubriek zelf ook nieuwe topics aan maken.

Verder kun je bij je bericht gebruik maken van smiley's, emoticons. Hiermee geef je aan de zin of alinea een bepaalde gemoedstoestand mee.

Op forums vind je ook mensen die bepaalde functies uitvoeren. De Admin beheert het forum, voornamelijk op technische basis. Toevoegen van rubrieken bijvoorbeeld en verzorgen van de algehele gang van de foruminstellingen en software. Je vindt er ook Moderators. Dit zijn mensen die berichten bekijken en controleren of ze gemaakt zijn volgens de geldende forumregels. Ook verkopers zijn vaak een aparte groep binnen de forums. Zij beheren een eigen rubriek waarin zij nieuws over hun webshop posten.

Op forums kun je vaak ook eerst als gast meelesen. Je kunt dan niet posten, en vaak mis je een aantal interessante rubrieken. Maar om de smaak te pakken te krijgen, kun je als gast altijd eerst even een kijkje nemen.

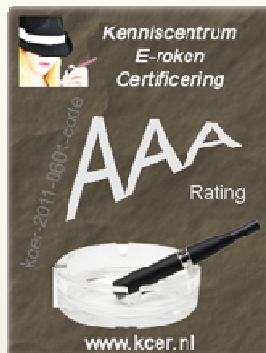
Hoofdstuk 11: Betrouwbare webshops



We hebben in de gids wat opties gegeven voor wat betreft de aan te kopen dampwaar. De vraag is nu bij welke webshop je je E-sigaret zou moeten kopen. We kunnen grofweg drie groepen van webshops maken, welke E-sigaretten verkopen.

1. KCER Gecertificeerde webshops
2. Webshops met accreditatie op het elektrisch roken forum
3. Niet gescreende of gecertificeerde webshops op internet

KCER gecertificeerde webshops



Webshops die een KCER keurlabel hebben op hun webshops zijn middels een intensieve audit gecontroleerd op tal van zaken die voor een consument belangrijk zijn. De werking van de website is goed bekeken en er is gekeken hoe het zit met de service, klachtafhandeling en leveringssnelheid van de shops. Een shop kan een A, een dubbel A of een triple A rating krijgen. Heeft de shop geen label, dan kan de shop wel een B rating gekregen hebben. Ook dan is de shop voor consumenten zeer betrouwbaar, maar heeft de shop op een aantal zaken wat puntjes laten vallen. Een keuze voor een KCER gecertificeerde shop is een veilige keuze.

Geaccrediteerde webshops

Shops met een forum accreditatie op zak, zijn shops die op basispunten gecontroleerd is. Dit kenmerkt zich dan voornamelijk op punten als veiligheid en anti fraude. Deze shops worden gezien door de E-rokersgemeenschap als betrouwbare leveranciers van uw E-rookwaren.

Niet gescreende of geaccrediteerde webshops

Deze shops zijn niet gecontroleerd of geaccrediteerd door KCER of het elektrisch roken forum. Derhalve is kopen bij een dergelijke webshop voor eigen risico. We weten niet hoe het staat met de service, kwaliteit, klachtafhandeling en leveringssnelheid. Dergelijke shops kunnen zich aanmelden voor accreditatie of hebben hun eigen redenen om dit juist niet te doen. Advies is om hier niet te kopen.

Shops in het buitenland

Op het Elektrisch roken forum is een beperkte selectie van buitenlandse shops beschikbaar. Deze shops hebben of via het forum een accreditatie gekregen of staan bekend als betrouwbaar. Voor Belgen is het zaak te weten dat een zending kan worden tegengehouden door de douane.

Op het Elektrisch Roken forum kun je via onderstaande link gelijk zien welke shops te prefereren zijn:

<http://www.elektrisch-roken.com/index.php?page=forumwebshops>

Hoofdstuk 12: Kenniscentrum E-roken

E-rokers zijn over het algemeen mensen die op de hoogte willen worden gehouden over het E-roken en hun elektrische dampwaar. Het Kenniscentrum E-roken heeft als doel het brengen van nieuws uit het Nederlands/Vlaams taalgebied en het buitenland. Daarnaast het geven van informatie over E-roken. Het KCER beoordeelt ook de E-roken webshops en geeft haar mening door middel van opinie blogs. Dit alles op non commerciële basis.



Het Kenniscentrum E-roken creëert zelf ook nieuws, en de hottopics zijn via Twitter en Facebook te volgen.

Twitter:
<http://tinyurl.com/6y9y5xy>
Facebook:
<http://tinyurl.com/6e2xeb8>




Het Kenniscentrum brengt ook digitale documenten uit.

Deze gids bijvoorbeeld, en het **KCER Magazine**. Dit magazine bevat informatie, nieuws, interviews, recensies, techniek en allerlei andere zaken die de E-roker zou kunnen boeien. Dit is een periodieke uitgave. Zowel de gids voor beginners als het KCER magazine zijn gratis verkrijgbaar. Het Kenniscentrum E-roken heeft dus als taak het monitoren van de informatievoorziening over E-roken.

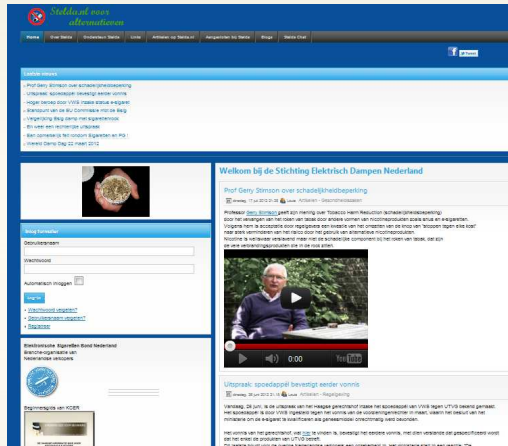
Donaties

Vanaf 2012 is het mogelijk te doneren, indien u meent dat deze gids, de magazines, de website, het forum, de Facebook- en Twitterpagina's positief bijdragen aan uw E-rokers-beleving. Dit uiteraard op geheel vrijwillige basis.

U kunt doneren via  op onze website <http://www.kcer.org/>

Hoofdstuk 13: Stichting Elektrisch Dampen

Stichting Elektrisch Dampen, ook wel Stelda genoemd, is een stichting die het doel heeft de belangen te behartigen van de E-rokers en hen die tabaksvervangers gebruiken.



Stelda werd in 2011 geboren uit een conclaaf van drie administrators van de nu niet meer actieve forums: www.esigaret.nl, www.freesmokers.nl, en www.e-roken.net.

De Stichting geeft informatie over Elektrisch roken, voert nieuws op haar site die voornamelijk is gericht op overheden en onderzoek, en heeft een forum mee- lopen op de achtergrond, waarin het gevoerde nieuws kan worden besproken. Tevens dient de website als integratie platform voor de vijf Nederlandstalige forums.

In haar strijd om het E-roken te behartigen heeft de Stichting connecties aangeknoopt met een aantal buitenlandse organisaties, waaronder het Britse Eccta, die eenzelfde strijd voorstaat. Waarom is dit nodig?

De overheden van diverse landen en de EU proberen tegen elke prijs het E-roken te verbieden of ten gunste van zichzelf te reguleren. De vermoedelijke reden hiervoor is geld (lees: het willen en kunnen vangen van belastingen en accijnzen). Stelda werkt voornamelijk op de achtergrond en probeert daar de belangen van E-rokers te behartigen.

Stelda zoekt nog mensen die haar helpt bij het produceren van artikelen, het volgen van het nieuws, meedenkers, juridische experts, en mensen die willen doneren aan de stichting.

Linkjes

Stelda <http://www.stelda.nl/>

Twitter: <http://tinyurl.com/5wj4hvb>

Facebook: <http://tinyurl.com/6627a6z>

Registreer u op de Stelda website, zodat de achterban van E-sigaretgebruikers beter in kaart kan worden gebracht. Hoe groter het aantal registraties, hoe meer gewicht Stelda in de schaal kan leggen om uw belangen te behartigen.

U kunt ook doneren om Stelda financieel bij te staan.

Het rekeningnummer is 4998992 tnv STELDA

U mag zelf uw bijdrage bepalen.

Hoofdstuk 14: Elektronische Sigaretten Bond Nederland



De Elektronische Sigaretten Bond Nederland is een vereniging voor E-sigarettenverkopers. De Esigbond komt op voor de belangen van de verkopers in E-rookartikelen.

De Bond is opgericht als reactie op het instellen van het verkoopverbod voor nicotinehoudende E-sigaretten, door Minister Schippers in december 2011.

De Bond heeft als doel het verbeteren van de kwaliteit van elektronische sigaretten en het professionaliseren van het ondernemerschap in de elektronische sigarettenindustrie, het verbeteren van de service en informatie voor de gebruiker van de elektronische sigaret, als ook het behartigen van de individuele en collectieve belangen van haar leden en bevorderen van contacten tussen de leden, een en ander in de ruimste zin van het woord.

Wat betekent dit voor u, als E-roker? In elk geval dat deze bond probeert om de E-rookwaren, zoals E-sigaretten, liquids, onderdelen en accessoires op de markt te houden. De aangesloten leden voeren allen het label van de bond (zie afbeelding), en door uw E-sigarettenbenodigdheden bij een van die leden aan te schaffen, zorgt u indirect voor financiële middelen om de bond te steunen. Een overzicht van de aangesloten webshops en winkels vind u op deze link: <http://www.esigbond.nl/ledenmenu>

Linkjes:

Website: <http://www.esigbond.nl>

Facebook: <http://tinyurl.com/7vfsw38> (mogelijk moet u eerst inloggen op Facebook)

Het is voor de E-roker van belang dat zowel de hardware als de liquids beschikbaar blijven. De reguliere media meldt liever negatief nieuws dan positief nieuws en beïnvloedt de besluitvorming bij de overheden. Maar, niet alleen de media heeft een vinger in deze pap, ook de antirooklobby die sterk bezig is een klimaat te creëren waarin roken en dampen niet meer mogelijk zijn; ze proberen alles om het E-roken in een kwaad daglicht te stellen door onjuiste berichten de wereld in te slingeren.

De E-rokers in de vorm van het Kenniscentrum E-roken, Stelda, Esigbond, E-rokers forums etc, hebben voor u informatie die een ander licht op deze negatieve berichtvoeringen laten schijnen. Meld u dus aan op het forum, wordt lid van Stelda en steun de verkopende partijen.

Als er geen tegengas wordt gegeven, dan zal het E-roken op termijn wellicht wel eens de zoveelste goede uitvinding zijn in de geschiedenis der mensheid, wat door onwetenden de vergetelheid in wordt gemoffeld.

Hoofdstuk 15:

Tips en handigheidjes

Tip: Hoe damp ik nu eigenlijk het beste?

Dampen is anders dan roken. Roken heb je ook moeten leren, en zo gaat dat ook met dampen. Als je gewoon rookt, neem je vaak een korte lichte teug van de sigaret. Bij het E-roken, krijg je dan absoluut niet genoeg damp binnen, om je te laten denken dat je rookt. Neem, bij een E-sigaret, een teug van ongeveer 4 seconden lang, en zuig de damp langzaam naar binnen. Op deze manier krijgt de atomizer, cartomizer of clearomizer de kans de damp in voldoende hoeveelheid te produceren, en wordt de smaak wat voller. Natuurlijk is het voor iedereen anders, vijf of zes seconden kan natuurlijk ook. Wat je lekker vindt, maar minimaal een seconde of vier de atomizer/cartomizer/clearomizer aanslingeren.

Tip: Je spullen opbergen

Als E-roker verzamel je al snel veel spulletjes, flesjes liquid, batterijen, cartomizers of clearomizers, en ga zo maar door. Een handig artikel om al die spulletjes netjes in op te bergen is bijvoorbeeld een etui voor pennen en potloden, een tekengerei-does, een hobbybak met vakjes of een heuptasje. Er zijn ook speciale hoesjes verkrijgbaar.

Tip: Genoeg voorraad hebben

Heb je eenmaal een startersset in bezit, vergeet dan niet om genoeg voorraad aan te leggen. Niets is zo vervelend dat wanneer er een onderdeel niet goed werkt, terug te moeten grijpen naar gewone sigaretten. Dus zorg voor een reserve atomizer/cartomizer, extra liquid en natuurlijk een reserve batterij.

Tip: Minder lekkere liquid ruilen op forums

Iedereen heeft het wel meegemaakt. Je kocht een liquid aan de hand van een benaming, maar achteraf blijkt het dat je er geen 'vriendjes' mee gaat worden. Dit betekent niet dat je al je geld wat je stak in deze liquid kwijt bent. Je kunt liquids meestal tweedehands verkopen of ruilen op de forums.

Tip: Help, ik heb een liquidvlek in mijn kleding

Een spetter liquid of een drup van een lekkende atomizer kan een vlek op je kleding veroorzaken. Nu lijkt het erger dan het is gelukkig, want liquidvlekken zijn heel makkelijk uitwasbaar. Het is zelfs mogelijk dat je direct na het ontstaan van de vlek, met een natte doek, de vlek er al uit krijgt. Zo niet, dan zorgt de wasmachine dat het vlekprobleem letterlijk wordt opgelost.

Tip: E-roken veroorzaakt mogelijk een wat vette aanslag op ruiten

Toen je nog rookte had je vaak te maken met bruine aanslag op de ramen en ruiten van je huis. Dat heb je met E-roken niet meer. Wat je wel kunt hebben is een iets vette aanslag, of een soort van waas. Dit *kan* te maken hebben met de damp van je E-sigaret. Houdt het even in de gaten of dit zo is. Zo ja, dan kun je kiezen om een andere plek te zoeken om te E-roken, of om de ramen wat vaker te soppen.

HOOFDSTUK 16: Vragen en antwoorden

Deze gids zal geen antwoorden op alle vragen kunnen geven, maar hieronder worden de meeste vragen die beginnende E-rokers hebben, op een rijtje gezet. Staat je vraag er niet tussen, kom dan gewoon even naar het www.elektrisch-roken.com forum of een van de andere E-rokers fora en stel je vraag daar.

Batterij

V: Mijn batterijlampje gaat na een tijdje dampen knippen, wat betekent dat?

A: Dat betekent dat de batterij leeg is, en opnieuw moet worden opgeladen.
Of, wanneer dit gebeurt na een hele lange hijs, is het een beveiligingssysteem.
Wacht in dat geval een paar seconden voordat je weer een nieuwe hijs neemt.

V: Mijn batterij wordt warm als deze aan de oplader hangt, kan dat kwaad?

A: Nee, hoort bij het oplaadproces.

V: Mijn batterij werkt niet meer, het is een eGo batterij, wat is er aan de hand?

A: Het kan zijn dat u vijf keer op het knopje moet drukken om de batterij te activeren.

V: Kunnen de batterijen ontploffen?

A: Reguliere batterijen die specifiek bedoeld zijn voor E-sigaretten zijn beveiligd.
Daarvan zijn geen meldingen dat deze ooit zijn ontploft.

V: Hoe lang gaan batterijen voor de E-sigaret mee?

A: Dat hangt af van de gebruiksfrequentie, maar vaak een maand of 10.

V: Passen alle batterijen op alle E-sigaretten?

A: Nee, alleen de batterijen die dezelfde koppeling hebben met de bijbehorende atomizer of cartomizer.

Atomizers

V: Elke keer als ik een teug van de E-sigaret neem, hoor ik een irritant gerochel, wat is dit?

A: Dat is liquid wat in de atomizer zit. Blaas de atomizer even uit, en je bent er vanaf.

V: Hoe lang gaat een atomizer mee?

A: Dat varieert sterk, het ene type zal een maand meegaan, terwijl een ander type langer meegaat. Het is ook afhankelijk van de gebruiksiteit. Zie het als verbruiksartikel.

V: Mijn atomizer knettert soms, kan dat kwaad?

A: De atomizer kan inderdaad soms knetteren, kan geen kwaad, tenzij de atomizer vlak daarna het loodje legt. Dan heb je wellicht kortsluiting gehad. Hetzelfde geldt voor carto/clearomizers.

V: Mijn atomizer geeft geen damp af, wat is de oorzaak?

A: Het kan zijn dat de batterij leeg is, of zwak. Zo niet, dan kan de atomizer vervuild zijn, of eenvoudigweg, defect.

V: Ik blijf een bijsmaak proeven in mijn eGo tank systeem, hoe los ik dit op?

A: De bijsmaak wordt veroorzaakt door de vezel die gebruikt wordt om de liquid naar de atomizer te transporteren. De ene vezel geeft meer bijsmaak af, dan de andere. Een echte oplossing is er niet, maar je kunt proberen met een andere atomizer of een zwaardere smaak liquid

V: Kan ik de atomizer schoonmaken?

A: Veel mensen hebben pogingen ondernomen met cola, azijn, uitkoken, alcohol en andere middelen, vaak met wisselend succes.

Cartomizers/Clearomizers

V: **Mijn cartomizer smaakt naar verbrand katoen**

A: Je cartomizer is leeg, en op het punt dat deze naar verbrand katoen smaakt, niet meer bruikbaar. Vul tijdig je cartomizers.

V: **Mijn cartomizer/clearomizer damp niet lekker**

A: Het kan helpen even de cartomizer/clearomizer op zijn kop te houden of te schudden.

V: **Ik zie een 2,5 ohm en 2,8 ohm clearomizer, wat moet ik kiezen?**

A: Kijk in de tabel in hoofdstuk 2 hoeveel volt je batterij is. Kies een cartomizer of clearomizer die qua ohm waarde valt in een groen vlakje.

V: **In het boekje van de E-sigaret staat: "alleen cartomizers van die leverancier gebruiken"**

A: Waarschijnlijk een verkoopfabel. De liquids die op de markt zijn kun je in elke cartomizer gebruiken. Als er een lege cartomizer te koop is met dezelfde aansluiting voor de batterij, kun je die ook gebruiken.

V: **Mijn cartomizer/clearomizer knettert als ik een hijs neem, klopt dat?**

A: Een cartomizer kan soms knetteren, dit kan geen kwaad.

V: **Mijn cartomizer lekt soms liquid; ik heb een transparante variant.**

B: Dit type cartomizers lekt vaker dan niet transparante varianten. Gebruik een andere.

V: **Mijn clearomizer lekt soms liquid: transparante versie.**

A: Druk de plastic huls stevig vast in de hulshouder, dit zorgt er voor dat de componenten van de clearomizer weer goed op elkaar aansluiten.

V: **Ik krijg te weinig damp uit mijn cartomizer/clearomizer, wat doe ik daar aan?**

A: Kijk of de cartomizer genoeg liquid bevat, zo niet, vul dan bij. Kijk ook of de clearomizer het juiste ohm getal heeft en de batterij voldoende vermogen heeft voor de clearomizer.

V: **Kan ik een driptip op mijn cartomizer zetten?**

A: Meestal wel, sommige cartomizers worden geleverd met driptip.

V: **Hoe lang gaat een cartomizer/clearomizer mee?**

A: Het is een verbruiksartikel, het hangt af van de gebruiksfrequentie.
Een cartomizer/clearomizercoil moet een paar weken mee kunnen bij normaal gebruik.

V: **Wat is een dual coil cartomizer?**

A: Een cartomizer met twee gloeispiralen, om extra damp te genereren.

V: **Wat is een LR cartomizer?**

A: Een lage weerstand cartomizer, zodat er meer damp en gier ontstaat.

V: **Waar haal ik een naald om mijn cartomizers te vullen?**

A: Diverse webshops verkopen ze, en anders vragen bij apotheek.

V: **Kan ik een cartomizer gebruiken op een batterij met andere diameter?**

A: Dat kan, er zijn adapterringetjes in de handel, die dit mogelijk maken.

V: **Ik wil een ander smaakje in mijn clearomizer, wat moet ik doen?**

A: Dep de wick vezeldraadjes droog, de vorige smaak, mits geen nadrukkelijke fruitsmaak zal er na een paar hijsjes uit zijn.

V: **De clearomizer doet het niet meer**

A: is de batterij nog voldoende geladen, zijn de contacten droog, is de coil niet verzopen door liquid, doet de coil het nog, zoniet kijk of je een losse coil kunt kopen voor het type clearomizer, vervang deze in dat geval.

Liquids

V: **Mag ik PG liquid mengen met VG liquid**

A: Ja, een verhouding van 80% PG en 20% VG wordt ook door sommige fabrikanten gebruikt.

V: **Ik rookte altijd zware VanNelle, welke liquid moet ik hebben?**

A: Kijk voor sigaar/tabaksmaken en start met Xhigh of High nicotinegehalte.

V: **Hoe krijg ik meer gier met mijn non nicotine liquid?**

A: Voeg wat Flash of Herbal liquid toe.

V: **Bevat liquid antivriest?**

A: Nee, dat is ooit in 2007 aangetroffen volgens de FDA, maar beneden kritieke waarden.

Het hoort er niet in te zitten, en van de liquids in Nederland mag je ervan uitgaan dat diëthyleen niet tot de ingrediënten behoort.

V: **Is PG liquid kankerverwekkend?**

A: Nee. De ingrediënten die gebruikt worden in liquids van gerenommeerde liquidproducenten, zijn niet actief carcinogeen. PG is wel zeer licht toxisch en dodelijk voor katten.

V: **is VG liquid kankerverwekkend?**

A: Bij normaal gebruik is VG niet kankerverwekkend. Bij gebruik van LR cartomizers is er een theoretische kans dat er acroleïne ontstaat wat in aard een carcinogeen is.

V: **Zijn nicotinehoudende liquids verboden in Nederland en België?**

A: In Nederland mogen nicotinehoudende liquids verkocht worden. In België is verkoop van nicotinehoudende liquids nog steeds verboden.

V: **Ik heb een miskoop gedaan, deze liquid vind ik niet lekker. Wat nu?**

A: Probeer de liquid te verkopen op een forum.

V: **Kan ik teveel nicotine binnen krijgen?**

A: Berekeningen wijzen uit dat dat niet gaat lukken met dampen. Met roken lukt het wel als je 8 uur lang continu zou roken.

V: **Ik krijg het flesje niet open**

A: De flesjes zijn beveiligd met kindvriendelijke sluiting. Druk eerst op de dop, dan pas draaien.

V: **Ik krijg hoofdpijn van deze liquid**

A: Probeer een andere nicotineresterkte, of gebruik een ander merk.

V: **Kan liquid je huid irriteren?**

A: Ja, spoel het af met water, en voorkom dat er liquid in je ogen terecht komt. Dit zorgt voor hevige irritatie. Ook hier, spoelen met water.

V: **Mag ik liquid gewoon bij het huisvuil weggooien?**

A: Officieel gezien is het een chemisch product, moet dus bij klein chemisch afval.

V: **Hoe lang is liquid houdbaar?**

A: In de meeste gevallen 24 maanden, mits koel en donker bewaard.

V: **Hoe bewaar ik liquid?**

A: op een droge donkere koele plaats, bij voorkeur niet in de koelkast, omdat een zeer lage temperatuur de ingrediënten van de basisdrager (PG) kan scheiden. (vlokken)

V: **Mijn liquid wordt naar verloop van tijd bruin van kleur**

A: Dit is niet echt bezwaarlijk, maar kan residu afzetting veroorzaken op de coil. Ververs de liquid als de liquid van oorsprong licht van kleur was.

Diverse

V: Ik zie hier op een website dat zij de beste en goedkoopste E-sigaret hebben, kost 69,95 euro ook testimonials van mensen die hem aanprijzen. Dus deze moet ik dan dus hebben?

A: Grote kans dat je wordt belazerd. De beste bestaat niet, dat is erg persoonsgebonden, en als het eruit ziet als een echte sigaret is het vaak een ouder type. Vraag advies op het forum, dan weet je of deze E-sigaret echt de beste is en of je niet genept wordt.

V: Ik ben zwanger, mag ik nu ook niet E-roken?

A: Net als bij sigaretten is dat zeer sterk af te raden. Liquid bevat vaak nicotine, dat is schadelijk. Verder is PG zeer licht toxisch en dus voor een ongeboren vrucht schadelijk.

V: Kost E-roken minder dan sigaretten roken?

A: In principe wel, maar in het begin zul je én goede spullen willen hebben, én op zoek moeten naar een voor jou goed smaakje. Dat kost in het begin wat meer, maar als je alles op orde hebt, en je je draai hebt gevonden, dan is het stukken goedkoper (en minder slecht voor je gezondheid).

V: Ik haal te weinig voldoening uit het tankje, is er iets anders wat beter werkt?

A: Je kunt een cartomizer of clearomizer proberen.

V: Mag ik nu overal mijn E-sigaret gebruiken?

A: Bij wet is het nergens verboden, maar eventuele huisregels kunnen het verbieden.

V: Hoe kom ik aan het Spuitje van Priest?

A: Registreer je op www.elektrisch-roken.com forum en stuur een PB (Persoonlijk bericht) naar Priest. Inmiddels kun je ze ook krijgen via <http://www.oliespuitje.nl/> of <http://www.vaporshannon.com>

V: Is E-roken het middel om te stoppen met roken?

A: Misschien, het is een tabaksvervanger wat niet het doel heeft u te doen stoppen met roken.

V: Waar vind ik de betere webshops?

A: De betere webshops zijn gecertificeerd door KCER, kijk op http://www.kcer.org/kcer_gecertificeerde_webshops.html of <http://www.elektrisch-roken.com/index.php?page=forumwebshops>

V: Mijn vraag staat hier niet bij

A: Meld je aan op het forum, en stel daar je vraag. We helpen je graag!

VERKLARENDE WOORDENLIJST

A

| | |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Accupack: | Draagbare accu waarmee batterijen op te laden zijn. |
| Ampul: | Mondstuk met huls om liquid naar de atomizer te brengen. |
| A-Roken: | Klassieke brandpeuken roken |
| Atomizer: | Verdamp element/gloeispiraal met wick en/of mesh |
| Automatische batterij: | Batterij met vacuümswitch |

B

| | |
|---------------------|-------------------------------|
| Batterij: | Accu voor elektrische sigaret |
| Bottomfiller | Vulmethode via de onderkant |

C

| | |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Carcinogeen: | Kankerverwekkend |
| Cartomizer: | Gesloten huls met vezelabsorptie materiaal als liquidverstrekker. |
| Cartridge: | Ampul, oud systeem voor aanleveren liquid aan atomizer |
| Clearomizer: | Tank/huls systeem als liquidverstrekker |
| CE keurmerk: | Materiaal met deze opdruk voldoet aan de minimumeisen in de EU |
| Coil: | Gloeispiraal met wick |
| Condoommethode: | Vulmethode voor cartomizers |
| Cone: | Cosmetische oplossing voor mondstuk naar batterij overgang |
| Container: | Tankje of compartiment in een ampul |

D

| | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Damp: | Zichtbaar deel v.d. mix van pg/vg, geur- en smaakstoffen en nicotine |
| Dampen: | Inhaleren van damp uit een elektrische sigaret |
| Dampdichtheid: | Mate waarin de dampstructuur het romige/volle karakter bezit |
| DIY: | Doe het zelf (zowel liquids als hardware is mogelijk) |
| Driptip: | mondstuk waardoor je kunt druppelen |
| Druppelen: | liquid rechtstreeks druppelen op de atomizer |
| DSE401 | oud type E-sigaret |
| Dual Coil: | systeem met twee gloeisolalen in een cartomizer |

E

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| eGo: | Gestandaardiseerde aansluiting voor E-sigaretten, ook E-sigaret. |
| E-pijp/pipe | Type E-sigaret in de vorm van een pijp |
| E-roken: | Inhaleren van damp uit een elektrische sigaret |
| E-sig/E-cig: | Afkorting voor elektrische sigaret of liquidverdamer |

F

| | |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FDA: | Amerikaans departement voor voedsel en medicijnen |
| Flash: | Het gevoel van damp in de keel, ook toevoeging voor meer gier |
| Forum: | gebruikersplatform http://www.elektrisch-roken.com |

G

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------------|
| Gier: | Het gevoel/prikkel van damp in de keel |
| Gloeispiraal | De draadwikkell in de atomizer/coil die heet wordt. |
| Glycerine | Organische verbinding, veroorzaakt in E-sigaretten de damp |

H

Hijs: Een trekje van een elektrische sigaret klassieke sigaret

I

Interchangeable: Uitwisselbaar met...

J

Joy510: E-sigaret type, vaak wordt de batterijaansluiting bedoeld

K

Kanthal draad: Hitte geleidende metaaldraad gebruikt in modificaties
KCC: Keuringsafdeling van KCER (KCER Certificeringscommissie)
KCER: Kenniscentrum E-roken
KCER Certificering: Webshops met deze certificering zijn gecontroleerd door KCC
Kindersluiting: Betrekking op de dop van liquidflesjes om kinderen te beschermen.

L

Lader: Fitting met elektronica om de accu/batterij op te laden.
Ledje: lampje/lichtje op de knop van de batterij/accu
Liquid: Dampvloeistof
LR: Lage weerstand atomizer

M

Mah milliampère aanduiding bij het laden van batterijen/accu's
Manuele batterij: batterij/accu wat je met een knopje moet bedienen
Mesh fijn gaas geweven rvs ten behoeve van liquidtransport
MOD: modificatie/aanpassing aan een bestaand apparaat

N

Naaldvulflesje: Liquidflesje met een stompe naald erop voor makkelijk vullen.
Nicotine: Verslavend zenuwgif/insecticide gebruikt in liquid

O

Ohm meeteenheid van weerstand bij coils
Oliespuitje MBP Type batterijhouder gemaakt door Priest
Oxidatie: groene aanslag op contactpunten

P

Passthrough: Systeem om via USB te dampen.
Pen sigaret801: Oud type E-sigaret
PCC: Etui/doosje met accu voor meenemen van E-sigaret
PG: ingrediëntendrager voor liquid (propyleenglycol)
Propyleenglycol: Synthetische drager voor ingrediënten, zeer licht toxisch

R

| | |
|---------------------|-----------------------------------------------|
| Rebuildable: | Heropbouwbare modificatie |
| Recoilen: | Modificatie en heropbouwen van de coil |
| Refill: | Opnieuw vullen of een nieuwe vulling |
| Rook: | Het zichtbare deel van verbranding van gassen |

S

| | |
|--------------------|----------------------------------------------------|
| Silica: | Vezelmateriaal voor het maken van een wick |
| Spuitje MBP | Oliespuitje van Priest, type batterijhouder |
| Stacken: | Achter elkaar plaatsen en doorverbinden van accu's |

T

| | |
|---------------------|--------------------------------------|
| Topfiller | Vulmethode via de bovenkant |
| Triple Coil: | cartomizer met drie verdampelementen |

U

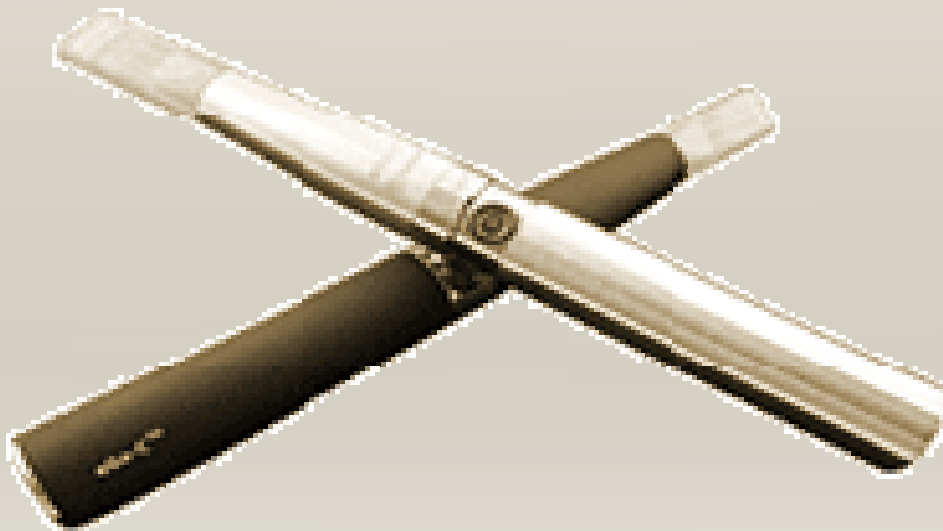
| | |
|------------|------------------------------------------------|
| USB | Gestandaardiseerde computer uit/ingang 5 volts |
|------------|------------------------------------------------|

V

| | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Vacuümswitch: | Sensor voor contact-activatie in automatische batterij |
| Vapen | Niet standaard geleende Engelse benaming voor dampen |
| Verloop adapter: | Tussenring om twee verschillende type componenten te verbinden. |
| Verstuiver: | Minder gangbaar synoniem voor atomizer/coil |
| VG: | Vegetarische Glycerine |
| Volt | Meeteenheid van stroomspanning bij batterijen/accu's |
| VV: | Variabel voltage |
| VWS: | Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport |

W

| | |
|--------------|------------------------------------------------------------|
| Watt | Meeteenheid van stroomkracht (volt x volt)/ohm = watt |
| Wick: | Vezeldraadjes voor transport van liquid naar coil/atomizer |



Colofon E-rokersgids voor beginners

Tekst, design, opmaak, fotoselectie en conversies: Karlo Leenhouts
Partiële tekstuele controle: Yvy
Publicatierecht: Kenniscentrum E-roken/KCER Digital Media



Officiële publicatie platformen:

<http://www.kcer.org>

<http://www.elektrisch-roken.com>

<http://www.stelda.nl>



Foto's van derden

In deze gids is fotomateriaal gebruikt van derden. Waar mogelijk is gebruikerspermissie gevraagd of zijn licenties gekocht. Staat er een afbeelding in waarvan u de rechten heeft, kunt u dit aantonen en heeft u bezwaar tegen opname van deze afbeelding in deze gids, stuur ons dan een e-mail naar info@kcer.org en we zullen de afbeelding uit de gids verwijderen.

Auteursrecht

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. KCER zoekt met enige regelmaat het internet af of er geen materiaal ongeautoriseerd gebruikt wordt op andere websites!

Publicatie in ongewijzigde vorm is exclusief toegestaan op de in deze gids genoemde elektrisch roken fora, indien er in de verwijzingslink naar deze gids een vermelding wordt gemaakt naar het oorspronkelijke topic waar de originele downloadlink staat.

Disclaimer

Ondanks de zorgvuldigheid waarmee deze gids tot stand kwam, kan er niet gereclameerd worden indien er schade zou ontstaan na uitvoering van de in deze gids behandelde onderdelen. Het lezen, uitvoeren, interpreteren, en volgen van de tekst geschiedt geheel op eigen risico. ☺

Feitelijke onjuistheden kunnen worden doorgegeven via het genoemde e-mailadres, waarbij na controle in een volgende uitgave het onjuiste feit wordt gecorrigeerd.

Beschikbaarstelling

Deze gids wordt belangeloos GRATIS beschikbaar gesteld aan alle geïnteresseerden in het E-roken. Mocht u betaald hebben om dit document in bezit te krijgen, dan kunt u dit melden via het genoemde adres. Deze gids printen? Dat kan, printbare versie via <http://www.kcer.org/ergb2.pdf>. Hierbij is de achtergrond op wit gesteld, om inkt te besparen.

twaaftde uitgave, april 2013 [refnr: X2013-0422-01- ergb2.pdf]

