



E-ROKERS GIDS VOOR BEGINNERS

Gratis aangeboden door het Kenniscentrum E-roken & Elektrisch Roken Forum

DE HANDIGE INFORMATIE GIDS VOOR BEGINNENDE E-ROKERS



KCER

10^e herziene uitgave april 2012
Gezamenlijke uitgave van
www.elektrisch-roken.com
www.kcer.nl

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
 - Hoofdstuk 3 Vorbereiding ingebruikname
 - Hoofdstuk 4 Onderhoud aan je Elektronische sigaret
 - Hoofdstuk 5 De exotische dampers
 - Hoofdstuk 6 Gezondheidsaspecten
 - Hoofdstuk 7 Nicotine in Liquid
 - Hoofdstuk 8 De Kosten van het E-roken
 - Hoofdstuk 9 De wettelijke staat van de E-sigaret
 - Hoofdstuk 10 Forums over E-roken in Nederlands taalgebied
 - Hoofdstuk 11 Betrouwbare webshops
 - Hoofdstuk 12 Kenniscentrum E-roken
 - Hoofdstuk 13 Stichting Elektrisch Dampen
 - Hoofdstuk 14 Elektronische Sigaretten Bond Nederland
 - Hoofdstuk 15 Vragen en antwoorden
 - Hoofdstuk 16 Tips en truuks
-
- 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 sigarettengeur als herkenbare geur in de zalen.

Vanaf midden jaren zeventig van vorige eeuw, na de enorme opmars in de jaren vijftig en zestig van die eeuw van de zeer socialiserende sigaret, kwamen de eerste onderzoeken waaruit bleek dat de sigaret 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. Anno 2012 is de sigaret een genotsartikel geworden met een zeer slechte reputatie en een zeer lage acceptatiewaarde. Op dit moment kun je nog amper gezien worden met een rokende sigaret, en over een aantal jaren ben jij als roker een bezienswaardigheid uit een vergeten tijdperk. Je loopt dan vervreemd tussen niet-rokers, of tussen minder ongezonde mensen die de nieuwste modellen liquidverdampers gebruiken.

Deze liquidverdampers, nu vaak elektronische sigaretten genoemd, kwamen op de markt als alternatief voor de klassieke sigaret zo rond het jaar 2007. De liquiddampers kennen anno 2011 een ongekende opmars en vervangen dagelijks bij veel rokers de klassieke sigaretten.

Eind 2011 zet Minister Schippers van VWS haar voet dwars voor het E-rokerssprookje. Ze verbiedt de verkoop van nicotinehoudende E-sigaretten en liquids. Niet lang daarna ondernemen zowel Stelda als de Esigbond actie om het verbod van tafel te krijgen.



Met behulp van een grote Amerikaanse E-sigarettenfabrikant, waarvan de eigenaar ook ceo is van de Amerikaanse belangenorganisatie TVECA, wordt het verbod dan in maart 2012 inderdaad van tafel geveegd. Het Ministerie van VWS vindt dat er nog niet genoeg belastingcenten verkwest zijn aan het verboden krijgen van de E-sigaret, en dus gaat ze in hoger beroep. Wanneer dit hoger beroep dient is nog niet bekend op het moment van uitbrengen van deze uitgave.

De status in Nederland op dit moment wat betreft de E-sigaret is de volgende:

- de nicotinehoudende E-sigaret mag vrij verkocht worden
- de nicotinehoudende E-sigaret mag vrij geïmporteerd worden
- de nicotinehoudende E-sigaret mag vrij gebruikt worden
- het reclameverbod op de E-sigaret is momenteel niet meer geldig

Ook in Duitsland zien we gewonnen rechtszaken en we hopen dat de nicotinehoudende E-sigaret nu eindelijk eens met rust gelaten gaat worden door geldbeluste overheden.

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 de E-rokersforums 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 de E-rokersforums, 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.nl>), 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 for 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 negatief.



Supersmoker is in 2007 de bekendste aanbieder van elektronische sigaretten. Hun Supersmoker komt in dat jaar geregeld als reclame 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, waar op het moment van schrijven nog niet een sluitend resultaat uitgekomen is. 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 'klassiek 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 bijdruppelen. Sommigen starten zelfs met het druppelen van het verdampelement, 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 Joyetech, kortweg de Joye 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 Joye, 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, verdampelement 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 langzaam groter en groter. De 'E-rooktechnologie' is dan ook nog steeds in ontwikkeling.



2012. Een oude generatie 'klassieke rokers' zoekt zich wezenloos naar een goed alternatief. Inmiddels mag er niet meer gesteld worden dat je ermee kunt 'stoppen', maar je kunt gerust stellen dat wanneer je niet rookt maar damp, je dus niet rookt.

De accijnzen zijn weer hoger geworden en in het openbaar wordt een roker inmiddels gezien als ballast voor de maatschappij, en moet buiten zijn shagje of sigaretje oproken. Het is wachten op wetgeving die ook dat gaat verbieden. New York is al ver op dat gebied. Het leven van een 'klassieke roker' is er niet leuker op geworden.

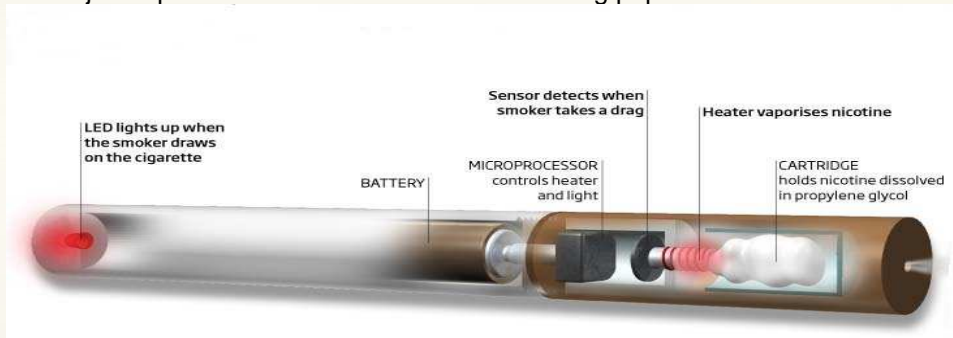
Op 23 december 2011 schrijft Minister Schippers haar brief aan de kamer dat ze een verbod instelt op nicotinebevattende E-sigaretten, en dat deze onder de geneesmiddelenwetgeving vallen. De vraag is of met deze actie de Minister de gezondheid van de bevolking verbetert, want een zeker aantal zal terugvallen op de kankerverwekkende klassieke sigaretten. We hopen toch echt dat geld voor de schatkist, in dit besluit, geen rol heeft gespeeld. Inmiddels is er een rechterlijke uitspraak van begin maart 2012, dat de nicotinehoudende E-sigaret niet onder de geneesmiddelenwetgeving valt, en de E-sigaret in die hoedanigheid vrij verhandeld mag worden. VWS gaat in hoger beroep.

Met deze E-Rokers Gids voor beginners proberen het [kenniscentrum E-roken](#) en het [www.elektrisch-roken.com Forum](#), deze categorie mensen een goede kant op te wijzen, want de 'Damperswereld' is complex geworden. Het idee van door de bomen het bos niet meer zien, is in de loop van de jaren sterk gegroeid, en op verzoek van tal van leden van [www.elektrisch-roken.com](#) leek het zinvol om een dergelijke gids samen te stellen.

Deze Gids wordt je GRATIS aangeboden door de leden van het Elektrisch Roken Forum, [www.elektrisch-roken.com](#) en het Kenniscentrum E-roken, <http://www.kcer.nl/>

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 cartomizer. Dat is een mondstuk waar zowel het verdampelement als ook de dampvloeistof in zit. Systemen met een batterij, verdamper en een ampul zijn inmiddels voor E-sigaret termen antiek, en daar moet je je geld niet 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 510 tank, Smokestik en de Nexgen. Supersmokers worden ook door liefhebbers gebruikt, maar blijken op diverse E-rokersforums niet heel erg populair.



Kort gesteld worden overwegend onderstaande types gebruikt:

- eGo systeem, samen met een tank atomizer
- eGo systeem, samen met cartomizers
- Elips/Trendy systeem, samen met een tank atomizer
- 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, en gebruikt rcr123 700mAh 3,7 volts batterijen. Je kunt vrijwel elke atomizer of cartomizer op deze batterijhouder plaatsen.

Het tanksysteem wordt leeg aangeleverd, en de cartomizersystemen met een paar voorgevulde cartomizers. Uiteindelijk splitsen de gebruikers zich op dit punt in twee groepen. Zij die zelf tankjes 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 niet giftige 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. Nicotinehoudende liquids zijn inmiddels voor vrije verkoop weer beschikbaar in Nederland maar nog steeds verboden in België.

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, 16, 11, 6 en 0. Voor VG liquid gelden andere waardes. Deze waardes 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) nicotinewaarden 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

Met het huidige verbod op nicotinehoudende liquids, en de blijvende verkrijgbaarheid van liquid met 0mg nicotine, is het 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. 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 vervat 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 verdampingselementje. 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 startersset 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.

Voor dit systeem is er een aanpassing op de markt gebracht, die de liquid beter naar de atomizer brengt, in vergelijk met de fabrieksatomizer. Deze aanpassing is in Nederland en België bekend als de MT MonkyMod.

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.

Het voordeel van dit systeem ligt in het feit dat er geen smaakverstoringen zouden moeten zijn als gevolg van vulmateriaal in een ampul, zoals dat in het verleden het geval was. Bij een goed werkend systeem blijft de smaak van de liquid goed. Het komt helaas ook voor dat de vezel, die uit de fabriek in de stansen zit, smaak af geeft, waardoor er weer wel een smaakverstoring optreedt. De vezel is ook onderhevig aan vervuiling, zodat de E-sigaret op termijn minder goed presteert. De eerder genoemde modificatie verhelpt beide problemen voor het grootste deel. Een goed presterende atomizer kan weken lang mee gaan. Een gemodificeerde atomizer maanden lang.

Er zijn vier types op de markt: het A type eGo, heeft een tabs aflopend mondstuk, ofwel conisch gevormd. Het B type eGo, 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.

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 (verdamer) 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 roken 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 afdekopje 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 verdamer-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.

In het recente verleden waren er cartomizers die je moest vullen met een naald en spuitje. Deze cartomizers zijn her en der nog op de markt, maar de E-rokers Gids schaart deze atomizers inmiddels in het hoekje 'uitlopend'.

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 of cartomizer. 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 waardes komen voor. Duidelijk zal zijn dat een mini E-sigaret het op de bijbehorende batterij minder lang volhoudt dan op een zwaardere batterij. Mini's met een 510 aansluiting kun je gebruiken op eGo batterijen.



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 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.

Populaire systemen in 2012 Nederland en België



EGo Tank systemen



Cartomizers



Elipse/Trendy systemen



EGo C systemen



Oliespuitje van Priest



NexGen Mini E-sigaret



Smokestik Mini E-sigaretten

Hoofdstuk 3: Voorbereiding 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 knipperen. **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?, is het een Tank systeem? Als de cartomizer NIET is voorgevuld (tankjes 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, Havanna, Cuba, Tob, Tab, (tobacco/tabak) en verschillende verbasterde sigarettenmerknamen 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), Khamel (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.

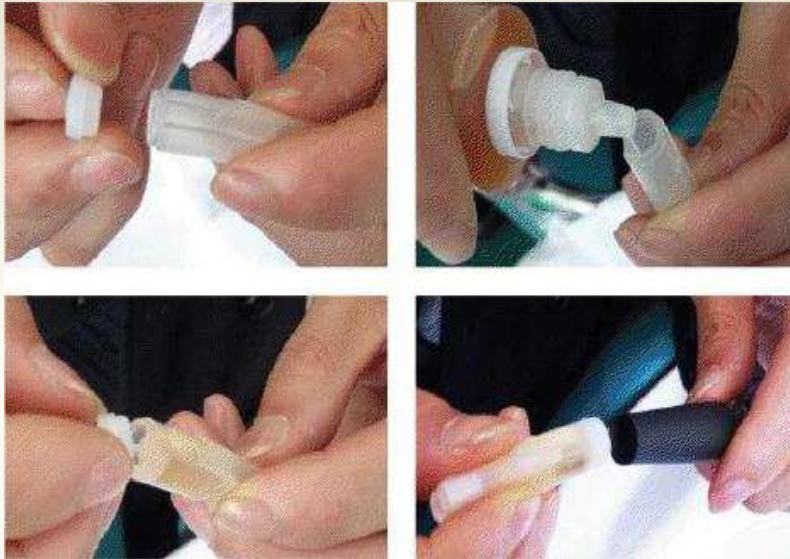
Mentholsmaken zijn er ook in overvloed. Vaak ook Mint, Menthol Flash en andere varianten, die qua smaak een mentholsigaret proberen na te bootsen.

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.

Een groot deel van de liquids die verkrijgbaar zijn worden geproduceerd door fabrikant Dekang/Boge. Ook Meiyi en Hangsen zijn vertegenwoordigers van liquids. Ze verkopen onder het eigen merk, maar produceren ook smaken voor afnemers. Dat kan betekenen dat de smaak Tabak, bij de ene verkoper anders smaakt dan bij de andere verkoper. Het zoeken naar de smaak die bij je past, vergt dus een speurtocht, waarbij je niet ontkomt aan het aankopen van flesjes liquid, die je wellicht toch niet zo lekker vindt. Gelukkig kun je altijd flesjes liquid die je niet lekker vindt aanbieden op diverse fora in de verkooprubrieken.



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!

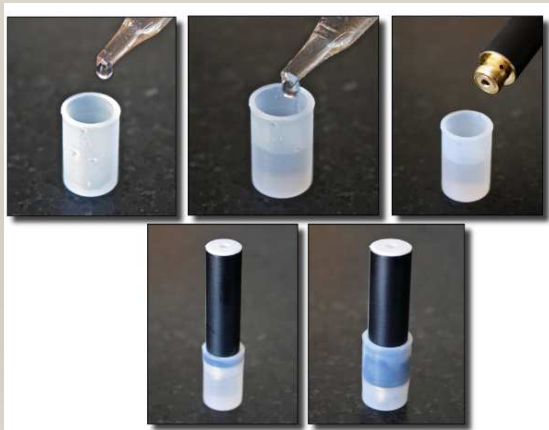
Je kunt het tankje ook nog eerst voor-stansen, het weggedrukte stukje plastic kun je dan met een mesje of schaar netjes verwijderen.

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.

Hoofdstuk 4: onderhoud

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

De Atomizer

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, of de metaalgeleider van de MT Monkymod, 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 sommige, en voor andere 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. Houdt de contacten van de atomizer goed schoon.



Zit er helemaal geen leven meer in, geen siggeluiden dus, dan is het over met de atomizer, 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 van schroefdraad en contactpunten. Neem bij het reinigen ook de koppel mee van je oplader. Ook daar kan door liquidresidu vuil worden aangetrokken. Verwijder het met een tissue of doekje. Een batterij gaat naar gelang het aantal keren opladen, een half jaartje mee. **Hang de batterij pas aan de lader als ie leeg is.**

Hoofdstuk 5: De exotische dampers

Door middel van zelfbouw ontstonden als antwoord op minder goed presterende E-dampers alternatieve dampers. Voorbeelden hiervan zijn de screwdriver, de kameleon, het Oliespuitje, en het Ladyspuitje. Daarnaast nog tal van modellen, maar deze gids licht de Kameleon en het Oliespuitje er uit, omdat deze op fora vaak genoemd worden.



Het Oliespuitje,

alsook het 'Ladyspuitje', is een handgemaakte E-damper die door 'Priest' op aanvraag wordt gemaakt.

De damper zelf is een in een soort oliespuitje vormgegeven batterijhouder met drukknop, waarop een aansluiting voor een atomizer is gemonteerd. In principe is de aansluiting een 510 pen model, maar kan ook met een andere aansluiting gemaakt worden.

Daarnaast kun je met verschillende adapterringetjes de damper zo aanpassen dat er vrijwel alle atomizers op gebruikt kunnen worden (niet meegeleverd). De batterijen die meegeleverd worden zijn Soshine batterijen van 3,7 volt, en gaan zo'n twee uurtjes mee op continu gebruik. In vergelijking met specifieke E-sigaretbatterijen, zijn deze batterijen goedkoop, ongeveer 4,50 euro per stuk. Ook een oplader ontbreekt niet.

Het Oliespuitje is een zeer handige damper voor mensen met reumatische klachten. Door de vormgeving is het vasthouden ervan erg comfortabel. Het Ladyspuitje is een wat rankere variant hierop, met als doelgroep dames, maar kan niet rechtop op tafel worden geplaatst. Veel mensen roemen het Oliespuitje vanwege de betrouwbaarheid en het dampgenot.

De Kameleon

is een creatie van 'Ger' ook een persoon die op diverse fora te vinden is.

Het is een multi-convertable E-damper, die dus aan te passen is naar eigen wens. Wordt geleverd via Partysmoker, met een 801, 901 en 501 atomizer, inclusief de adapterringetjes, twee batterijen type LC16340 en oplader.

Beide dampers zijn nog steeds goede alternatieven op de bestaande lijn Chinese dampers, en kunnen in vergelijking nog steeds heel goed meekomen.

Ook in het buitenland worden diverse zelfbouwdampers aangetroffen, die allen proberen de beste damp, smaak en gier uit het apparaatje te krijgen. Soms zijn er in commerciële ontwerpen zelfs vormgevingen terug te vinden, die eerder in zelfbouwontwerpen gebruikt zijn.



Hoofdstuk 6: Gezondheidsaspecten

Nicotine

Hoewel je door te E-roken stukken minder ongezond bezig bent dan met het A-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 liquids bijvoorbeeld.

Nicotine is natuurlijk gewoon een 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 het PG residu in de damp.

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. Een mogelijke uitzondering is kwik waarvan een spoor werd aangetroffen. Deze hoeveelheid overschreed echter nauwelijks de ondergrens waarop aanwezigheid kan worden vastgesteld. Liquids van gerenommeerde liquidproducenten bevat geen diëthyleen of actieve carcinogene stoffen.

PG allergie

Propyleen Glycol, is een 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. Mocht je nu iets herkennen uit bovenstaande symptomen, dan kun je overschakelen op plantaardige glycerine (VG)

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, maar bij gebruik van de Low Resistant (lage weerstand atomizers) is de 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 een 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 (een stofje 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 afters, of bloedend tandvlees na het poetsen. Dit komt niet zozeer door het E-roken, maar meer door het stoppen met gewoon roken. **Ook de speekselsamenstelling 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 allergen, 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 goed 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/3decspq> (dit is een verkorte link naar de VaraKassa-site)

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 verandering in hun receptoren hebben gekregen, 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.hsph.harvard.edu/centers-institutes/population-development/files/article.jphp.pdf>

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

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

http://www.acsh.org/docLib/20120214_HelpingSmokersQuitFINAL.pdf

Meer via www.kcer.nl

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.nl/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 dié 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 (ammonium), die damp niet heeft.

Maar ook de gebruikte damper is een factor. Een elektronische sigaret maakt gebruik van een verdampingsspiraal (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.

Er is wereldwijd slechts één geval bekend van een nicotinevergiftiging met E-sigaretten, en die melding kwam net heel toevallig nadat de Duitse deelstaat Nordrhein-Westfalen een verkoopverbod voor nicotinehoudende E-sigaretten had ingesteld. De exacte omstandigheden werden niet gegeven.

Uit de rest van de wereld zijn geen meldingen van nicotine vergiftiging...

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 een heel uitgebreide verhandeling van Sandra456 over het kostenaspect, maar in deze gids houden we het wat beperkter.

Kosten gewone sigaretten

Neem als tijdseenheid vier weken roken. Stel, je rookt een pakje van 23 stuks per dag. De kosten op het moment van schrijven zijn ongeveer vijf euro voor een pakje 'merk' sigaretten. 7 dagen per week, 4 weken, is 28 pakjes in vier weken à 5 euro, kosten per vier weken voor gewoon roken is dan **140 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 zit om en nabij 55 euro, eventueel een extra batterij (aanbevolen) van om en nabij een tientje. Je hebt dan ook nog ampullen, liquid en/of cartomizers nodig. Stel je verbruikt een flesje liquid van 10ml per 3 dagen, en je doet dit in een cartomizer, die gemiddeld toch wel een weekje 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 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, 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 910 euro !!!** en je kunt nog steeds genieten van het 'rookgevoel'.

Natuurlijk is NIET roken of dampen nog goedkoper! Dit bespaart je in elk geval **1820 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. Damp 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.

Conclusie

E-roken is gemiddeld als de aanschaf is gedaan, de helft goedkoper dan het gewone roken. Vergeet niet dat E-roken ook minder ongezond is dan gewoon roken, en het kwartje zou nu moeten vallen. Natuurlijk is NIET roken nog goedkoper en in het geheel niet ongezond. Roken kost je gemiddeld 1820 euro op jaarbasis. E-roken gemiddeld 910 euro op jaarbasis, **en niet roken levert je zelfs 1820 euro op**. Een leuke vakantie dus.

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 in principe een artikel wat valt onder de geneesmiddelenwet, maar er komen steeds meer café's die het proberen. Een voorbeeld hiervan is...

Londerzeel: Het Nieuwsblad.be wijdde er een artikel aan. De uitbater van een café in die plaats biedt Sedansa E-dampertjes aan ter vervanging van de sigaret. Ook in België geldt een rookverbod.

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 is, en gaf de verkoop van nicotinehoudende E-sigaretten en Liquids weer vrij. In België is verkoop van nicotinehoudende E-sigaretten en liquids al een paar jaar verboden. Duitsland, Nordrhein-Westfalen, heeft inmiddels ook een verbod ingevoerd voor de verkoop van nicotinehoudende E-sigaretten en liquids. Ook hier 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, alhoewel RyanAir gedachtes heeft om het toe te staan. Zij verkopen op dit moment Similar sigaretten, rookloze, maar dit zijn geen dampers. Volg de ontwikkelingen dus.



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: Forums in Nederlands taalgebied

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 vijf forums, waar trouwens ook veel Belgen informatie halen.

www.elektrisch-roken.com

www.freemokers.nl

www.e-roken.net

www.esigaret.nl

www.stelda.nl



De forums hebben elk een eigen identiteit en invalshoek. Vaak zie je dezelfde mensen verschijnen op deze forums. Sommige van deze leden behoren bijna al tot het meubilair van het forum, en voor een beginnende E-roker zijn deze mensen vaak een bron van informatie.

Aanmelden op een 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 forumregeltjes, 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 alleen 'waar' ga je het kopen. De Supersmoker is hier en daar in winkels te koop, De Smokestik in diverse tabakzaken maar de rest kun je alleen verkrijgen bij webshops. En webshops zijn er legio... Niet alle webshops bieden de kwaliteit die je zou willen. Dit betreft zowel het product, als ook de service, klachtbehandeling en leveringssnelheid.

De E-rokers gids voor beginners, geeft op deze pagina een aantal webshops weer waarvan forumgebruikers vinden dat deze betrouwbaar zijn om er iets te kopen. Tevens wordt er bij de lijst aangegeven of de webshop een KCER keurlabel toegekend heeft gekregen. De gids doet geen uitspraak over de kwaliteit van de geleverde producten.

www.cmalo.nl	Cmalo Webshop	KCER AAA rating label
www.ebnferro.com	@37 Webshop	KCER AAA rating label
www.partysmoker.nl	Partysmoker	KCER AAA rating label
www.easy-liquid.com	Easy Liquid (TCT)	KCER A rating label
www.wegwerpsigaret.com	Wegwerpsigaret	KCER AAA rating label
www.sociaalroken.nl	Sociaal Roken	Nog geen kcer rating, aspirant
www.dampen.nl	Dampen.nl	KCER AAA rating label
www.e-cig4u.nl	E-Cig4u	KCER AAA rating label
www.smoke4fun.nl	Smoke4fun	KCER AAA rating label



Er zijn daarnaast veel andere webshops, waar tegen hoge prijzen oudere types E-sigaretten worden aangeboden. Ze adverteren vaak op hun webshop dat het de beste en de goedkoopste E-sigaret is, maar feitelijk bieden ze een ouder type aan, waar een E-roker geen voldoening uit gaat halen. Laat je niet verleiden door de zogenaamde 'testimonials' op bij die webshops. Zoek je eerlijke informatie ga dan naar een van de vier genoemde fora. Beter eerst informeren, dan een kat in de zak kopen.

Deze lijst is uiteraard niet volledig. Als de webshop niet op de lijst staat van deze gids wil dat nog niet zeggen dat de webshop niet betrouwbaar zou zijn. Het zegt dan alleen dat deze webshop bij het gros van de forumleden niet bekend is, of niet wordt bezocht. Het KCER probeert zoveel mogelijk Nederlandse websites te lokaliseren en te beoordelen. Bovengenoemde webshops zijn in elk geval bekend bij het forumpubliek en betrouwbaar.

KCER Certificering



Tevens verzorgt het KCER in Nederland het certificeren van webshops die E-rookartikelen aanbieden. Gekeken wordt naar diverse aspecten, maar specifiek naar service, klachtbehandeling en leveringssnelheid van de webshop. Een webshop met certificering herken je aan het KCER Label, met hierop een A, AA of AAA rating.

Je kunt bij een webshop met dit label zonder zorgen E-rookartikelen kopen. De certificering wordt verzorgd door de KCER Certificering Commissie, die bestaat uit drie personen die elk een A status kunnen afgeven aan een webshop. Doen ze dit alle drie, dan verkrijgt de webshop een Triple A certificering.

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.



Het Kenniscentrum E-roken biedt op haar site verschillende RSS nieuws feeds, van het www.elektrisch-roken.com forum, waarvan het Kenniscentrum E-roken mede-eigenaar is. Deze RSS feeds zijn realtime. Zo blijf je ook op de KCER site op de hoogte van wat er op het forum speelt.

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>

Google+: <http://tinyurl.com/8xcm7ay>

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 KCER magazine kunt u downloaden op onderstaande link.

www.kcer.nl



Het Kenniscentrum E-roken heeft dus als taak het monitoren van de informatievoorziening over E-roken. Het houdt zich niet direct bezig met het behartigen van de belangen van E-rokers bij overheden, instanties, en derden, die zich bemoeien met beleidsvoering over de Elektronische sigaret. Voor dit doel is er een ander orgaan, namelijk Stichting Elektrisch Dampen (kortweg Stelda). In het volgende hoofdstuk meer over deze stichting.

Donaties

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

U kunt doneren via  op onze website www.kcer.nl

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 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 meelopen 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 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). Momenteel is Stelda bezig het door Minister Schippers ingestelde verbod op de verkoop van nicotinehoudende E-sigaretten aan te kaarten.

De diverse EU overheden proberen het E-roken aan de ketting te leggen door te spelen op gezondheidskwesties met betrekking tot de elektronische sigaret, die tot op heden nog steeds niet wetenschappelijk zijn onderbouwd. Door bangmakerij en onzinverhalen de media in te slingeren, proberen de overheden de elektronische sigaret af te schilderen als een onveilig alternatief voor het roken. Organisaties als Eccta, Casaa (US) en dus ook Stelda proberen hier een kentering in te bewerkstelligen.

Hoewel de Boston University School for Public Health aantoonde dat het juist een prima vervanger is, ondersteund door onderzoeken uit Genève en Nieuw-Zeeland, blijven overheden de E-sigaret vergruizen. Momenteel is er een EU antirooklobby bezig ook de elektronische sigaret in het rijtje van tabak of medicijnen te krijgen. Stelda houdt juist dit soort zaken nauwlettend in het oog en probeert daar tegenbeleid op te maken.

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/7vfw38> (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 forums, 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 truuks

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 of cartomizer 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 aanslingeren.

Tip: Je spullen opbergen

Als E-roker verzamel je al snel veel spulletjes, flesjes liquid, batterijen, ampullen of cartomizers, 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 zoals bij de webshop Sociaal Roken: <http://tinyurl.com/6x5t8pe>

(deze link kan tijdelijk zijn, en op langere termijn niet meer functioneren, zoek het heuptasje dan op op de website zelf: www.sociaalroken.nl)

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.

Tip: Upgrade je Joye 510 naar een eGo

Heb je een Joye 510 type E-sigaret gekocht, maar vind je dat ie je net te weinig biedt, upgrade de Joye naar een eGo. Je hebt in principe alleen een eGo batterij nodig, en een bijbehorende eGo oplader. De atomizer van de Joye past ook op de eGo. Je hebt nu een eGo E-sigaret voor nog geen 15 euro.

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 knipperen, 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 gebruiksfrequentie. 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 cartomizers.

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: **Past de tank van het eGo type A op de atomizer van type B?**

A: Nee, de afmeting en vorm wijken af. Gebruik tankjes van type A op atomizers type A, En tankjes van type B, op atomizers van type B.

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. De MT MonkyMod lost dit probleem voor je op. De atomizer gaat in de regel ook langer mee na deze modificatie.

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

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: Heb je een Joye 510, kies dan 2,5 Ohm, heb je een eGo/Vgo kies dan 2,8 Ohm

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

A: Kijk of de cartomizer genoeg liquid bevat, zo niet, vul dan bij.

V: Kan ik een driptip op mijn cartomizer zetten?

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

V: Hoe lang gaat een cartomizer mee?

A: Het is een verbruiksartikel, het hangt af van de gebruiksfrequentie. Een cartomizer 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.

Staat uw vraag er niet bij, stel deze dan op een van de vijf forums.

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 antivrijs?

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 liquid kankerverwekkend?

A: Nee. De ingrediënten die gebruikt worden in liquids van gerenommeerde liquidproducenten, zijn niet actief carcinogeen.

V: Zijn nicotinehoudende liquids verboden in Nederland en België?

A: In Nederland mogen nicotinehoudende liquids weer 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.

Staat uw vraag er niet bij, stel deze dan op een van de vijf forums.

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 (uitgezonderd Supersmoker). 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.

V: Ik heb een Vgo gekocht, is dat een eGo ?

A: Het is een eGo type van een andere fabrikant. Carto- of clearomizers van de eGo passen er op.

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 www.e-cig4u.nl.

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.nl/kce_ws.html.

V: Mijn vraag staat hier niet bij

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

VERKLARENDE WOORDENLIJST

Accupack: Een stroomvoorziening waarbij je verschillende voltages kunt kiezen en los van een stopcontact je batterij kunt laden

Ampul: (of cartridge) Mondstuk met hierin een vulling waarin dampvloeistof zit

A-roken: Het inhaleren van rook van een normale brandbare sigaret (analoog)

Atomizer: Het verdampelement van een elektronische sigaret

Automatische Batterij: Een batterij die in werking treedt als je aan het mondstuk zuigt, gebruikt een vacuüm switch.

Batterij: De stroomvoorziening van de elektronische sigaret

Cartomizer: Een atomizer en ampuldeel in één

Clearomizer: Een doorzichtige variant van een cartomizer

Cone: Sierstukje voor de eGo E-sigaret die gebruik wordt bij een Joye510 atomizer of 510 cartomizer

Container/Tank (liquid): Een reservoir waarin liquid wordt bewaard, in een ampul, tankje, of cartomizer

DIY: Doe (maak) het zelf smaakstoffen/liquid

Driptip: Een mondstukje waar je doorheen kunt druppelen.

Druppelen: Het toedienen van druppels op de atomizer

Dual Coil: Cartomizer met een dubbele gloeispiraal

E-roken/dampen: De gangbare benaming voor het inhaleren van damp uit een elektronische sigaret

Forum: Verzamelplaats op het internet waar mensen hun ervaringen uitwisselen

Gier/Flash: Het gevoel van het glijden van de damp door de keel.

Lader: Apparaatje waarmee je een batterij oplaadt

Ledje: Indicatorlampje wat aangeeft dat de batterij het doet

LR-Atomizer: Een atomizer met verlaagde weerstand, deze geven meer hitte aan de liquid.

Manuele Batterij: Een batterij met drukknopje om zelf te bepalen wanneer er stroom op de atomizer moet worden gezet

MOD: Modificatie, aanpassing aan een fabrieksampul met het doel deze beter te laten presteren. De **MonkyMod** is een gebruikte term voor een aanpassing aan de eGo-T of Ovale-T atomizer.

Liquid: Dampvloeistof, verkrijgbaar met als drager PG, VG, HG of PEG. Bevat smaak- en geurstoffen en vaak ook nicotine

Pass-through: Een batterij aan draadje, wat je kunt gebruiken in een USB connector.

PG: Polyglycol, een dragervloeistof, wat damp produceert bij verhitting (synthetisch).

Polyfill: Het wattenmateriaal wat je vindt in een fabrieksvulling en oudere types cartomizers

Triple Coil: Cartomizer met drie gloeispiralen.

Vacuüm switch: Een schakelaar die in de batterij zit en reageert op zuigkracht. (wordt gebruikt in automatische batterijen).

VG: Vegetable Glycol, Glycerine, een dragervloeistof waarmee damp wordt geproduceerd door verhitting (plantaardig).

Wick: Het vezeldraadje wat achter de atomizerbrug zit, of door het gloeispiraaltje zit van de cartomizer

Colofon E-rokersgids voor beginners

Tekst, design, opmaak, fotoselectie, conversies:

K. Leenhouts

Kenniscentrum E-roken, www.kcer.nl

Met dank aan allen die bijgedragen hebben aan de tot standkoming van deze gids! Speciale dank aan Yvy, die de tekst grondig gecontroleerd heeft op fouten.

Officieel publicatieplatform:

www.elektrisch-roken.com

www.kcer.nl

www.stelda.nl



DOWNLOAD OOK EENS EEN KCER MAGAZINE !!!

http://www.kcer.nl/KCERMAG_WDD.pdf

Uitgever:

Moments4life Digital Media/Kenniscentrum E-Roken

e-mail: info@moments4life.nl, kcer@moments4life.nl

Foto's van derden

In deze gids is fotomateriaal gebruikt van derden. Waar mogelijk is gebruikerspermissie gevraagd. 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 kcer@moments4life.nl 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.

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.nl/ergb2.pdf>. Hierbij is de achtergrond op wit gesteld, om inkt te besparen.

Tiende uitgave, april 2012 [refnr: X2012-0604-01- ergb1.pdf]