



HOTCOIL DIGITAL MEDIA DAMPERSGIDS VOOR BEGINNERS

14^e Editie, Najaar 2015

©2010-2015 Hotcoil Digital Media

Overname van teksten uit deze gids alleen toegestaan met verkregen schriftelijke permissie van de uitgever.

Weblink: www.hotcoildm.nl

Directlink: www.hotcoildm.nl/downloads/ergb1.pdf

Contact: info@hotcoildm.nl

14e editie, najaar 2015

Onmisbare informatie over dampen voor iedereen die niet wil of kan stoppen met klassiek roken...

Disclaimer: Deze gids is niet bedoeld voor personen onder de 18 jaar. Nog is de gids bedoeld om te beginnen met dampen en/of roken. De uitgever/auteur kunnen niet verantwoordelijk worden gesteld voor gezondheidsproblemen, onkundig handelen, achteraf onjuist verwoorde zaken en/of feiten na voortschrijdend inzicht. Gebruik van deze gids is geheel voor eigen risico!



inhoudsopgave

Voorwoord

BASIS INFORMATIE VOOR BEGINNERS

Hoofdstuk 1: De geschiedenis van de elektronische sigaret/damper

Hoofdstuk 2: De politiek en de elektronische sigaret/damper

Hoofdstuk 3: Het gezondheidsaspect van de elektronische sigaret/damper

Hoofdstuk 4: Waar u op moet letten bij de aanschaf van uw elektronische sigaret/damper

Hoofdstuk 5: Dampvloeistoffen ofwel E-liquids

Hoofdstuk 6: Onderhoud aan uw E-sigaret

Hoofdstuk 7: Vullen van tankjes, cartomizers en clearomizers

Hoofdstuk 8: Kosten dampen versus kosten roken

Hoofdstuk 9: Waar koop ik vertrouwd elektronische sigaretten?

Hoofdstuk 10: Dampgemeenschap en organisaties

DE DIEPTE IN VOOR GEÏNTERESSEERDEN (De bijlages)

Bijlage 1: Voltage, Wattage en Ohm

Bijlage 2: Oplossen van contactproblemen tussen batterij en clearomizer

Bijlage 3: MODS, batterijhouders met diverse vormen

Bijlage 4: De invloed van de reguliere media

Bijlage 5: Eerste hulp, Vragen en antwoorden

Verklarende woordenlijst

Informatie over de dampersgids voor Beginners

Voorwoord

Even overstappen van de klassieke sigaret naar de elektronische sigaret klinkt eenvoudig. In de praktijk komen veel „overstappers“ toch wat zaken tegen waardoor de elektronische sigaret al weer snel in de klinko verdwijnt. De reden hiervoor is het gebrek aan kennis. Een sigaret aansteken is een eenvoudige handeling. Bij het dampen van een elektronische sigaret komt vaak veel meer kijken. Het gebrek aan kennis is de hoofdoorzaak waardoor het rokers soms niet lukt om middels dampen van hun klassieke sigaret af te komen.

Lekkende onderdelen, batterijen die niet willen werken, verkeerde vloeistoffen, verbrande smaak en meer van dit soort zaken zorgen voor frustratie bij klassieke rokers waardoor ze dan maar weer teruggrijpen naar de peperdure en schadelijke sigaret die simpel en eenvoudig met een vlammetje kan worden aangestoken. Het gevolg is dat ze weer een uur in de wind stinken, hun gezondheid en omgeving weer gaan belasten en alle voordelen van het dampen teniet doen. Want.. dampen is geen roken, en als men niet rookt, zal de gezondheid verbeteren.

Om starters met elektronische sigaretten te helpen, en dus ook de mensen die het dampen al eens geprobeerd hebben, maar hierin zijn vastgelopen, geeft HotCoil Digital Media de „Dampersgids voor Beginners“ uit.

In deze uitgave werken we het onderdeel „wetgeving in Nederland“ bij, voegen we wat nieuwe ontwikkelingen toe en gaan we wat dieper in op verschillende aspecten die met dampen te maken hebben. Diverse teksten zijn herschreven en aan de hand van nieuwe inzichten en onderzoeksresultaten worden sommige delen geactualiseerd.

We willen in dit voorwoord nog aanstippen dat begin 2015 diverse media en zo genoemde „wetenschapsjournalisten“ het dampen zeer negatief op de voorgrond hebben gebracht. Onderzoeken werden aangehaald die erg uit de context waren gehaald en waarbij de meet-methodes niet overeen kwamen met de praktijk. Ervaren dampers prikten direct door de negatieve publicaties heen, maar we vinden het zeer jammer dat rokers, die een goed alternatief zoeken voor hun kankerverwekkende sigaret, angst wordt aangeprent en de stap niet meer hebben durven nemen. Dit laatste wordt bevestigd door het rapport van de Engels overheidsinstantie „Public Health England“. Uit dat rapport blijkt tevens dat de elektronische sigaret zeker 95% MINDER SCHADELIJK IS VOOR DE GEZONDHEID dan reguliere sigaretten.

We hopen dat we met deze editie van de „dampersgids voor beginners“ u kunnen laten zien dat de elektronische sigaret de betere en minst schadelijke tabaksvervanger is die ook uw rokersleven tot een verleden kan laten behoren.

Hoofdstuk 1:

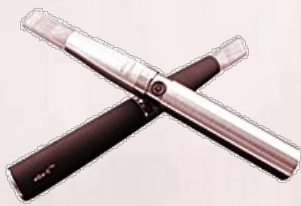
De geschiedenis van de elektronische sigaret/damper

Als sinds de vorige eeuw jaren zestig worden er uitvindingen gedaan om op een of andere manier het roken op een elektronische manier te kunnen laten verlopen. Het eerste poging dateert dan ook uit 1963 en werd gepatenteerd door Helbert Gilbert. Gedurende de laatste decennia van de vorige eeuw en het eerste decennia van deze eeuw zien we diverse tabaksgiganten zoals Philip Morris en Reynolds Tobacco Company, enkele farmaceuten waaronder Alexza Pharmaceuticals, Inc. patenten aanvragen voor probeersels in die richting.¹

De Chinese chemicus Hon Lik, toen in dienst van Golden Dragon Holdings (nu het wereldwijd bekende Ruyan concern) patenteerde in 2003 het eerste commercieel werkbaar ontwerp en werd bekend als de uitvinder van de elektronische sigaret. Hon Lik is momenteel werkzaam voor „Fontem Ventures“, een onderdeel van Imperial Tobacco. De patenten van zijn uitvindingen zijn nu ook daar ondergebracht.² De elektronische sigaret werd rond 2007 geïntroduceerd in Nederland door o.a. Densoms en Densoms, E-smoking en Supersmoker.



De elektronische sigaret sloeg niet direct aan in Nederland. Onwetendheid over de veiligheid en functionaliteit ervan, samen met ongeloofwaardige futuristische reclamecommercials van één van de eerste importeurs van deze elektronische sigaretten, met als klap op de vuurpijl de enorm negatieve uitzending van het VARA consumentenprogramma „Kassa“³ zorgden ervoor dat het nieuwe product niet goed werd ontvangen in Nederland. De consument pikte het nauwelijks op maar de overheid in de persoon van toenmalig minister Klink, werd al wakker geschud, maar alles was nog redelijk in het ongewisse.



De elektronische sigaret evolueerde van een soort balpendesign naar een sigaret look-a-like, maar bleek tekort te schieten in het bieden van voldoening. Verbeteringen volgden en zo rond 2009 kwam het type dse901 en de joye510 op de markt. Deze smalle niet al te grote elektronische sigaretten functioneerden, werkend met het „watjes“ ampul-systeem, ook niet bijster goed. In het hobbycircuit werden dan ook diverse „ampulmodificaties“ toegepast om deze elektronische sigaret beter te laten dampen.

Pas in 2010 met de komst van de eGo batterij werd het E-roken, toen dat nog zo heette, interessanter. Het was wel een ontwerp waarbij nog ampullen gebruikt werden, maar dat zou in 2011 veranderen. De eGO Tank systemen deden hun intrede. Het E-roken was nu wèl een niveau omhoog getild!

De eGo T werd na een driekwart jaar opgevolgd door de eGo-C waardoor gebruikers net wat goedkoper atomizers konden vervangen, want de eGo T atomizer bleek erg gevoelig voor storingen, dichtslibben en verzuipen.

¹ <https://www.google.com/patents/US3200819>

² <http://www.theguardian.com/society/2015/jun/09/hon-lik-e-cigarette-inventor-quit-smoking-dual-user>

³ <http://kassa.vara.nl/tv/afspeelpagina/fragment/de-elektrische-sigaret-overal-te-koop-maar-is-het-echt-wel-zo-veilig/speel/1/>

Hoofdstuk 1: De geschiedenis van de elektronische sigaret/damper



2011 was ook het jaar dat de eerste cartomizersystemen het licht zagen. Cartomizers zijn in feite tankjes met een vloeistofabsorberende vulling waarin een gloeispiraaltje zit, die de zo gereguleerd aangevoerde liquid verdampen. Ze worden nog steeds gebruikt in elektronische sigaretten van bijvoorbeeld tabaksfabrikanten, Flavourvapes en andere merken die niet werken met hervulbare cartridges.

Helaas worden deze elektronische sigaretten gepositioneerd in de markt met grote beloften. De werkelijkheid is minder rooskleurig; het is vaak niet het systeem waarmee rokers van hun klassieke sigaret worden verlost.

2012 was het jaar van de grote opkomst van clearomizers. Dit zijn cartomizers waar de vulling uit is gehaald, en die middels een systeem van wickjes (vezel draadjes) de vloeistof brengen naar de zogenaamde „coil”. Het tankje zelf is vaak transparant of vrolijk gekleurd. Dit systeem is in 2013 sterk verbeterd en de nieuwste versies zijn momenteel „mainstream” bij elektronische sigaretten gebruikers.



2012 was ook het jaar van de opkomst van vele zogenaamde MODS. Dit zijn in feite batterijhouders met hier en daar wat instelmogelijkheden voor voltage en wattage. In Nederland is de bekendste en oudste MOD toch wel het „Oliespuitje” van Priest, ofwel Oliespuitje MBT. De nieuwste MODS zijn instelbaar op temperatuur (Temperature controlled).



De Joytech Evic is een voorbeeld van een „computer managed” elektronische sigaret. U kunt dan bijvoorbeeld het aantal hijsjes opslaan en complete statistieken over uw dampgedrag zien. In 2014 bracht firma Supersmoker een heuze elektronische sigaret op de markt met telefoon- en mp3functies. De nieuwste MODS zijn voorzien bij behorende „App” voor op de smartphone.



Natuurlijk zijn er nog veel meer opzienbare modellen te vinden, maar het voert voor de E-dampersgids voor beginners te ver om hier in detail op verder te gaan. We gaan even terug naar de basis. Hoe werkt nu een elektronische sigaret precies?

In de clearomizer wordt de dampvloeistof omgezet in damp door een gloeispiraal die door een batterij wordt gevoed. Het resultaat is dan een aerosol met een smaakje, geurtje en nicotine (nicotine is overigens optioneel).

Hoofdstuk 2: De politiek en de elektronische sigaret/damper



Toen in 2007 de elektronische sigaret ten toneel kwam en er door de media al gelijk commotie werd gemaakt over veiligheid en de vermeende enorme afgifte van nicotine uit de ampullen, werd de interesse gewekt van de politiek. Toenmalig minister Klink zag er een geneesmiddel in, in de trant van nicotinepleisters en kauwgom, maar ging niet over tot regulering van de elektronische sigaret. Hij wilde wachten op Europese regelgeving.



Minister Schippers vond zichzelf grappig toen ze een dag voor kerst van het jaar 2011 besloot de elektronische sigaret als medicijn te classificeren en per direct niet meer verkocht mocht worden. In het jaar erop verloor ze een rechtszaak tegen de Amerikaanse elektronische sigarettenfirma UTVG en later nog een keer in een hoger beroepszaak. De elektronische sigaret kon daarna weer vrij verkocht en gekocht worden.

Bijkomend effect was het ontstaan van de brancheorganisatie Elektronische Sigaretten Bond (Esigbond) en de gebruikersorganisatie Stichting Elektronisch Dampen (Stelda). Die laatste zou in 2013 in bekendheid en activiteit worden „overruled” door het Actiecomité Voor Dampers (AcVoDa). In 2014 besloten Stelda en AcVoDa een samenwerking aan te gaan. AcVoDa heet tegenwoordig „Actief voor Dampen”.



Uiteindelijk besluit de EU commissie, die de „Tobacco Products Directive” (EU tabaksrichtlijnen) opnieuw wil bezien, zich ook tegen de elektronische sigaret te willen aanbemoeien, en probeert deze dan ook onder de medicijnwet te brengen. Gebruikers kunnen hun elektronische sigaret dan bij de apotheek gaan halen met doktersrecept. De lobby van elektronische sigaretten producenten en handelaren dacht daar héél anders over.

In december 2013 wordt er gekibbeld over waar de elektronische sigaret onder zou moeten vallen. De EU politici geven aan dat het of onder de geneesmiddelenwetgeving moet komen te vallen of als dat niet kan onder de tabaksrichtlijn. De farmaceutische lobby wil de elektronische sigaret onder de geneesmiddelenwetgeving. De tabakslobby probeert intussen de Europese tabakslijn te traineren. De E-sigaretproducenten en -handelaren willen het onder de warenwet houden, maar dat blijkt een politieke „no-go”. Dan maar de tabaksrichtlijn met zo goed mogelijke voorwaarden. Dat valt tegen als de druk wordt opgevoerd, maar besloten wordt in een compromisvoorstel om de elektronische sigaret onder de zogenaamde “Tobacco Products Directive” (TPD) te scharen. In februari 2014 wordt het in een plenaire zitting bevestigd. Dit veroorzaakte een enorme teleurstelling bij veel gebruikers van elektronische sigaretten in de diverse landen van de Europese Unie. De lidstaten krijgen nu tot mei 2016 de tijd wetgeving hiervoor op te stellen.

Staatsecretaris van Rijn werd in 2013 gevoelig ondervraagd door diverse parlementsleden uit linkse hoek om per direct maatregelen te nemen tegen de „zeer schadelijke?” elektronische sigaret. Dit als gevolg van een zeer eenzijdig samengesteld bronnenonderzoek over de elektronische sigaret door het RIVM. De media kopt in die periode ook lekker door met artikelen die spreken over het grote gevaar van de elektronische sigaret. Niets is minder waar; diverse internationale medici, universitaire onderzoekers en diverse wetenschappers die zich wel hebben verdiept in de materie, weerleggen de beweringen. AcVoDa publiceert nog de „counterfactsheet”, maar die wordt nauwelijks overgenomen in de media.



Op last van Staatssecretaris van Rijn gaat de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit onderzoek doen naar de veiligheid van de in Nederland verkochte liquids voor elektronische sigaretten. In Januari 2014 blijkt dan dat de NVWA uitgaat van de veronderstelling dat liquids onder de chemiewetgeving vallen en dan ook moeten voldoen aan de CLP richtlijnen hiervoor. Nooit eerder heeft de NVWA van zich laten horen, en nu krijgt de branche de mededeling dat „dat altijd al zo was”.

Het resultaat is dat er „doodshoofdstickertjes” op de labels moeten komen vanwege de nicotine en zogenaamde waarschuwende zinnen. De NVWA geeft de branche voor het plakken van doodshoofdjes geen tijd meer, en voor de correcties op de labels met „gevaarzinnen” vier weken. We schrijven nu begin maart 2014. Bij overtreding volgen fikse boetes, zo is de mededeling. De laatste gegevens wijzen uit dat er een fout in de interpretatie van de omrekening voor nicotine is gemaakt door de NVWA. De overheid dient in 2015 een verzoek in bij de EU om de classificatie van de toxiciteit van nicotine te verzwaren, zodat dit cijfer weer rechtgetrokken zou worden.⁴ Diverse organisaties uit diverse landen met belangen in tabak en elektronische sigaretten hebben al bezwaar aangetekend tegen deze wijziging van de overheid om de spelregels tijdens het spelen van „het spelletje” te veranderen.

Op 1 februari 2015 is dan het „Tijdelijk Warenwetbesluit” E-sigaretten ingesteld door de overheid. In de tijdelijke regeling kunnen webshops en fabrikanten van elektronische sigaretten nog steeds reclame maken mits ze een „waarschuwingzinnetje” hanteren bij de reclame uiting, en is de leeftijdsgrens nog niet gedefinieerd op 18 plus. De product-veiligheid, zoals liquids labels, sluitdopjes, hoeveelheden etc, maar ook de specificaties van de inhoud van de tankjes, en navullingen zijn al wel gedefinieerd. Alle specifiek voor elektronische sigaretten bedoelde onderdelen (batterijen, clearomizers, tankjes, liquids etc) moeten worden voorzien van bijsluiters en stickers met de mededeling dat het artikel buiten bereik van kinderen moet worden gehouden. Vanaf de maand augustus moet dit zijn geïmplementeerd op straffe van flinke boetes.

In mei 2015 voerde de Esigbond nog een kort geding tegen de staat met als inzet wijziging van deze maatregel, maar de rechter ging niet mee in de redenering van de Esigbond. Deze zaak werd verloren en er kwam geen hoger beroep. Het scherpe randje bij deze zaak was dat particulieren gewoon alle varianten elektronische sigaretten kunnen importeren voor eigen gebruik, maar dat dit via de detailhandel in Nederland wordt verboden. De Esigbond vond dit concurrentievervalsing en een inbreuk op het vrije handelsverkeer. Zoals gezegd ging de rechter hiermee niet akkoord.

In mei 2016 treedt de nieuwe tabakswet in Nederland in werking, waarin in grote lijnen het Tijdelijk Warenwetbesluit wordt geïmplementeerd. Wat de overheid nog zou kunnen doen, waar ook de handelaren en de gebruikers voor vrezen, is het heffen van excessief hoge accijnzen, waarmee de elektronische sigaret van de markt wordt geprijsd. Met dit scenario wordt de tabaksindustrie veilig gesteld als ook de inkomsten voor de schatkist van de overheid. En u dacht nog wel dat de regulering over uw gezondheid ging wellicht. We hopen dat tegen die tijd de rede het heeft gewonnen van de hebberigheid van de overheid, tabaksindustrie en de farmaceuten. Ondertussen probeert de E-sigaret detailhandel in Nederland het hoofd boven water te houden door zich te conformeren aan allerlei onzinnige obscure regeltjes die de overheid haar oplegt.

⁴<http://echa.europa.eu/harmonised-classification-and-labelling-previous-consultations/-/substance-rev/8708/term>

Hoofdstuk 3:

Het gezondheidsaspect van de elektronische sigaret/damper

Veel is er door de media over geschreven en zo weinig van wat er geschreven is blijkt waar te zijn. Krantenkoppen zoals die van Metro: “De elektronische sigaret 15 keer kankerverwekkender dan de gewone sigaret” zijn uit de context gehaald of gebaseerd op onderzoeken die ver voorbij gaan aan de werkelijkheid.⁵ Laten we even kijken hoe het dan wel zit met de schadelijkheid van elektronische sigaretten. We beginnen daarvoor eerst bij de klassieke “brandbare” sigaret.

De schadelijkheid van de klassieke sigaret

De rook van een klassieke sigaret bestaat uit meer dan 4000 schadelijke gassen waarvan er zeker 60 zwaar carcinogeen zijn, die ontstaan door onvolledige verbranding van tabak samen met tientallen additieven⁶. De onvolledige verbranding (smeulen) veroorzaakt de koolmonoxide. Dit is een cel schadelijke stof die de zuurstof uit het bloed verdringt en debet is aan de zogenaamde „stijgertjes” in het hoofd. Stikstofmonoxide doet daarbij in mee, en is ook cel agressief.

De rook bevat natuurlijk nicotine, wat schadelijk is voor hart- en bloedvaten en een structurele wijziging in de receptoren en het aantal ervan in de hersenen. Die receptoren vragen nicotine, en dit lijkt een blijvende vraag. Dit is een reden dat het zo moeilijk is om te stoppen met roken omdat die vraag om nicotine niet eenvoudig te negeren is. Dit vermindert echter wel na verloop van tijd. Steekt men echter weer een sigaret op, dan gaat men vaak voor de bijl. Nicotine is niet een actief carcinogeen (dus niet kankerverwekkend), maar kan bijdragen in de ontwikkeling van reeds aanwezige kanker-cellen. Nicotine lijkt ook verantwoordelijk voor het verzwakken van de afweer-cellen en verhoogt de bloeddruk.⁷

Het element polonium-210 is een onderdeel wat voorkomt in tabaksbladeren. Vaak is de kunstmest die gebruikt is voor het laten groeien van tabak de oorzaak. Polonium is radioactief, zwaar carcinogeen en zit in de meeste sigaretten.⁸

Teer is een afbraakproduct wat ingeademd wordt, en is verantwoordelijk voor de “drab” die neerslaat in de longen en de trilhaartjes ervan stil legt. Het zorgt tevens voor de rokershoest. Teer is eveneens carcinogeen.⁹

De overige toevoegingen die in tabak zitten, zijn voor het grootste gedeelte bij verbranding ook zeer schadelijk voor de gezondheid.

Wanneer de media dan dus zogenaamde wetenschappelijke artikeltjes over de schadelijkheid van elektronische sigaretten publiceert is het belangrijk om bovenstaande even af te zetten tegenover de schadelijkheid van die elektronische sigaret. Dat gaan we doen op de volgende bladzijdes.



⁵<http://www.metronieuws.nl/binnenland/2015/01/e-sigaret-15-keer-kankerverwekkender-dan-sigaret>

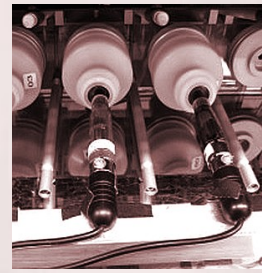
⁶<http://www.rivm.nl/toevoegingentabaksproducten/products.html?d-8111255-p=1>

⁷<http://nl.wikipedia.org/wiki/Nicotine>

⁸<http://www.lennotech.nl/periodiek/elementen/po.htm>

⁹http://nl.wikipedia.org/wiki/Roken_%28tabak%29

De elektronische sigaret heeft als voordeel dat er niets verbrand wordt. De schadelijke effecten die optreden na verbranding in de rook, spelen dus niet bij verdamping (omzetten in een aerosol is een betere term). De gloeispiraal (coil) kan ongekoeld een paar honderd graden celcius hitte genereren. Met toevoeging van dampvloeistof en de hitte van de coil wordt de dampvloeistof omgezet in een smaakvolle aerosol. Zaak is om de gloeispiraal nooit droog te dampen. Gebeurt dit toch, dan ontstaat een voor de mens niet te inhaleren rookachtige damp. De smaak ervan is niet te pruimen. Zoals de tests bij RIVM uitwezen, ontstaat bij oververhitting een verbranding die mogelijk kankerverwekkende stoffen afgeeft.¹⁰ In de praktijk inhaleert men dit niet, gezien de zeer onprettige smaak die dit met zich mee brengt. Het risico wat het RIVM aanhaalt gaat dus niet op in de praktijk. RIVM deed de test met rookmachines die alleen „analyseren en niets proeven“ en lieten de clearomizer droogvallen op hoger voltage dan waar de coil geschikt voor was.¹¹



Propyleenglycol (PG) is een door de WHO gekenmerkte voor de mens niet toxische organische verbinding en wordt gebruikt in voeding, cosmetica en geneesmiddelen. Houd het buiten bereik van katten, want dit is de enige diersoort die van te veel „gedronken!“ PG een bloed-leukemie kan ontwikkelen. Een heel klein percentage van de mensen kan een allergische reactie op PG ontwikkelen waaronder ademhaling- en keelirritatie. Ook huidproblemen worden gerapporteerd. PG trekt water aan en wanneer men dus frequent gebruikt maakt van PG dient men vaker water te drinken ter compensatie. Spierpijn kan ook voorkomen omdat PG door het lichaam wordt afgebroken in diverse afbraakproducten, waaronder melkzuur. Het kan ook zijn dat uw gewicht verandert, omdat PG in het lichaam omgezet wordt in een stof wat invloed heeft op de manier waarop het lichaam om gaat met het energieverbruik. PG is niet carcinogeen!¹²

In liquids wordt vaak ook een mix gebruikt van PG en Plantaardige glycol (VG). Vegetable glycol is een plantaardige glycerine verbinding, bijproduct van biodiesel, met zoetige eigenschappen. Het is wat dikker dan PG, is nauwelijks allergeen en wordt net als PG vaak gebruikt in cosmetica, geneesmiddelen en voedsel. In het hoofdstuk „liquids“ gaan we wat dieper in op de verschillen en overeenkomsten van PG en VG. VG is bij verbranding carcinogeen door ontwikkeling van acroleïne.¹³ Bij verdamping is VG onschadelijk.

In de liquid van de elektronische sigaret zit vaak nicotine, maar dit is een keuze van de gebruiker. Er zijn ook liquids zonder nicotine. Voor nicotine gelden binnen het gebruik van de elektronische sigaret dezelfde vermeende nadelen als beschreven op de vorige pagina bij het onderdeel nicotine, maar nicotine in damp wordt niet extra schadelijk gemaakt door ‘rookdeeltjes’, die wel aanwezig zijn bij rook van sigaretten.

Als smaakmaker wordt in liquid voor de elektronische sigaret gebruik gemaakt van chemische samenstellingen, zoals deze gebruikt worden binnen de E-nummers voor voedsel. Denk hierbij aan de aardbeismaak bij de gummibeer snoepjes, of de banaansmaak in de banaanschuim snoepjes. In de volksmond worden deze smaakstoffen aroma’s genoemd. Ze zijn goedgekeurd binnen de EU.¹⁴ Omdat smaak samen gaat met geuren, worden er ook geurstoffen toegevoegd aan de liquid. Ook deze vallen weer in de categorie E-nummers (aroma’s).

¹⁰ http://rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2015/Damp_van_e_sigaret_schadelijk_voor_gezondheid

¹¹ <http://www.acvoda.nl/2015/03/23/reactie-acvoda-op-rivm-rapport/>

¹² http://en.wikipedia.org/wiki/Propylene_glycol

¹³ <http://www.wisegeek.com/what-is-vegetable-glycerin.htm>

¹⁴ <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/aromastoffen.aspx>



In de damp van de elektronische sigaret komen dus residu-stoffen voor van de basis-ingrediënten. De PG/VG, water, geur en smaakstoffen combinatie ziet men dus als damp. De geur komt van de geurstoffen en het residu nicotine valt binnen de wolk damp in niet herkenbare deeltjes uiteen binnen enkele seconden. Van meedampen is derhalve geen sprake.¹⁵

Negatieve bijwerkingen van dampen zijn o.a. droge mond/keel, drogere huid, tand/mond problemen en hartkloppingen. De eerste twee zijn te wijten aan de eigenschap van PG/VG om vocht te onttrekken aan het lichaam. Het derde probleem komt ook voor bij het geheel stoppen met roken, waardoor gebits- en tandvleesproblemen aan het licht komen. De oorzaak is een betere doorbloeding van het tandvlees. Hartkloppingen komen soms voor doordat de gebruiker een te hoog nicotinegehalte gebruikt. Diverse andere probleempjes worden gemeld, maar vertegenwoordigen een miniem percentage in het totaal beeld.

De positieve bijwerkingen van dampen (feitelijk door het stoppen met roken van tabak), zijn een betere conditie, betere longfunctie, minder ademhalingsproblemen, betere smaak, betere geur, minder hoesten (minder sputum), minder moeheid. Deze voordelen heeft men ook als men geheel stopt met roken van tabak. Naast deze genoemde punten, zijn er meer lichamelijke verbeteringen, maar deze vertegenwoordigen een miniem percentage in het totaal beeld.

De E-sigaret is in de meeste gevallen niet verantwoordelijk voor kwaaltjes die juist ontstaan door het stoppen met roken. In de meeste gevallen waren de klachten ook ontstaan na een „cold-turkey“ stop-poging. De cijfers komen uit een klanten-enquete uit 2014 van een Nederlandse E-sigarettenwinkel met meer dan 900 respondenten. De uitslagen volgen de lijn van het in 2012 uitgevoerde onderzoek van het toenmalige Kenniscentrum E-roken.¹⁶



¹⁵ OFTA (l'Office Français de prévention du Tabagisme et Autres addictions).

¹⁶ <http://hotcoildm.nl/downloads/resultatenenquete2014.pdf>

We komen even terug op de Vara Kassa uitzending uit 2007. Toen werd gesteld dat de elektronische sigaret zeer schadelijk zou zijn voor de gezondheid. Na het onderzoek van de Boston University school for Public Health, wat korte metten maakte met het geïmproviseerde elektronische sigaretten onderzoekje van de Amerikaanse FDA (Food and Drugs Administration) in 2008, zien we een voortschrijdend inzicht. In februari 2011 publiceert KASSA een artikel waarin ze juist inzien dat de elektronische sigaret een prima alternatief is voor rokers die van hun klassieke sigaret willen afkomen.¹⁷



Diverse andere universiteiten publiceren ook in het voordeel van de elektronische sigaret, en sommige medici, zoals Dr Konstantinos Farsalinos (cardioloog) maken het een prestigieuze project om aan te tonen dat men de elektronische sigaret juist moet promoten tegenover de klassieke sigaret als het betere tabaksalternatief.¹⁸

Dr. Michael Siegel maakt zich al sinds jaren sterk voor de voordelen van de elektronische sigaret.

Siegel is verbonden aan de Boston University of Public Health. In een van zijn blogs verzamelde hij een complete testimony van elektronische sigarettengebruikers, die daar aangeven hoe hun gezondheid door het stoppen met het gebruik van de klassieke sigaret, dankzij de elektronische sigaret is verbeterd.¹⁹



Prof. Frank Baeyens, verbonden aan de Katholieke Universiteit Leuven (B) onderzocht het effect van de elektronische sigaret en zegt dit erover:

„De e-sigaret bleek in het labo even doeltreffend om de drang naar nicotine te onderdrukken als een tabakssigaret, terwijl de uitgestoten hoeveelheid schadelijke koolstofmonoxide lager lag. Op lange termijn bleken de rokers hierdoor meer geneigd om hun sigaretten voor e-sigaretten in te ruilen en hun tabaksverslaving af te bouwen“

Als een groeiend aantal professoren, artsen en hoogleraren achter het gebruik van de elektronische sigaret staan in de vorm van tabaksvervanger, hoe is het dan mogelijk dat overheden en ook gezondheidsinstanties met alle mogelijke middelen de elektronische sigaret proberen te tackelen?

Het antwoord is simpel; geld en belangen. Net als de tegenwerking door de farmaceutische industrie, sigarettenfabrikanten (die nu overigens proberen een graantje uit de elektronische sigarettenmarkt mee te pikken) en overheden, speelt hun eigen agenda de hoofdrol. Over de „vakkundige“ verslagen van de reguliere media over dit onderwerp zullen we het verder maar niet hebben, omdat dit een nog triester verhaal is. De media heeft altijd al goed laten zien dat ze een slechte informant is op het gebied van de E-sigaret.

¹⁷ <http://tinyurl.com/3decspq>

¹⁸ <http://www.acvoda.nl/2014/02/05/wetenschappelijke-fouten-in-het-ontwerp-van-de-nieuwe-tabaksrichtlijn/>

¹⁹ <http://tobaccoanalysis.blogspot.nl/2009/08/experiences-of-electronic-cigarette.html>²⁰

²⁰ <https://www.kuleuven.be/pers/persberichten-2014/elektronische-sigaret-neemt-drang-naar-tabak-gevoelig-weg>

Op 18 Augustus 2015 werd de wereld even door elkaar geschud. Het Britse overheidsinstituut „Public Health England“ bracht een rapport uit waaruit bleek dat de Elektronische sigaret maar liefst 95% minder schadelijk was dan de klassieke sigaret en stelde dat E-sigaretten via de „National Health Service“ (soort ziekenfonds) gratis verstrekt zouden moeten worden aan rokers die willen stoppen met hun tabaksverslaving.

De onderzoekers van PHE uitten hun bezorgdheid tevens over de reguliere media omdat zij ervoor gezorgd hebben dat steeds meer mensen denken dat de elektronische sigaret schadelijker zou zijn dan de klassieke sigaret.



Enkele speerpunten uit het PHE rapport²¹:

- E-sigaretten zijn 95% MINDER schadelijk dan gewone klassieke sigaretten.
- 44,8% van de bevolking denkt nog steeds dat E-sigaretten schadelijker zijn dan gewone sigaretten (met dank aan media en overheden)
- Er is geen bewijs dat E-sigaretten als „gateway“ voor jongeren werken om gewone sigaretten te roken.
- Er is een grote aanwijzing dat E-sigaretten flink bijdragen aan het aantal mensen dat stopt met roken.
- 2,6 miljoen E-sigaretgebruikers in de UK zijn rokers of ex-rokers.
- Een zeer klein aantal uit elk bekeken leeftijdsgroep, minder dan 1%, is gestart met dampen zonder eerst gerookt te hebben.
- De E-sigaret is het meest effectieve middel om met roken te stoppen.
- De E-sigaret is hoogstwaarschijnlijk de sleutel tot het effenen van de gezondheidsongelijkheid bij rokers.
- National Health Service geeft nu pro actief support aan mensen die de E-sigaret willen gebruiken om te stoppen met roken.

Helaas lijkt dit rapport wat een „U-bocht“ betekent voor gezondheid-instanties, overheden en EU als „te laat“ Het ziet er naar uit dat ondanks de keiharde feiten van dit Engelse overheidsinstituut, dat de oogkleppen bewust opgehouden worden. Dit geeft stof tot denken als het gaat om welke belangen er dan wel niet gediend worden. Het is in elk geval niet de gezondheid van de bevolking, anders zouden de gezondheidsinstanties, overheden en de EU nu de verfoeide „TPD wetgeving“ gaan aanpassen. Niets is minder waar zo lijkt het.

Als de elektronische sigaret dan dus niet vrij voor gebruik wordt gemaakt in het kader van uw gezondheid, dan wordt dit ultieme middel om te stoppen met roken dus van de markt afgevoerd met een reden: Geld. De tabaksproducenten zijn er niet bij gebaat dat de elektronische sigaret op de markt blijft omdat ze dan hun sigaretten niet meer goed kunnen verkopen. De farmacie is er niet mee gebaat dat de elektronische sigaret op de markt blijft omdat hun anti rook medicijnen niet meer verkocht worden. De overheden zijn er niet mee gebaat dat de elektronische sigaret op de markt blijft, omdat het gemis aan accijnzen van verkoop van sigaretten de schatkist leeg laten en binnen de EU heeft de tabaks- en farmacielobby zijn werk gedaan waardoor de elektronische sigaret aan de ketting wordt gelegd. „Het eerste kindje (tabak) deed veel schadelijke dingen en viel niet meer te corrigeren. Bij het tweede kindje (E-sigaret) wat geen kwaad gedaan heeft is de opvoeding barbaars geworden“. Maar uw gezondheid? Ondanks al het bewijsmateriaal zal het de EU en de overheden een worst zijn. Zolang ZIJ maar van uw portemonnee kunnen profiteren is alles geoorloofd!

²¹ <https://www.gov.uk/government/news/e-cigarettes-around-95-less-harmful-than-tobacco-estimates-landmark-review>

Hoofdstuk 4:

Waar u op moet letten bij de aanschaf van uw E-sigaret

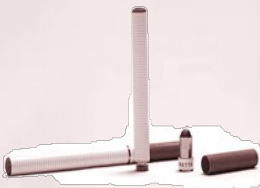
Genoeg nu over alle tegenwerking van diverse partijen, die u willen weerhouden uw gezondheid te verbeteren. De Dampersgids is natuurlijk bedoeld om u op het juiste pad te zetten voor het vinden van een geschikte elektronische sigaret (damper) en natuurlijk hoe u daarmee om moet gaan.

Wat u in elk geval al kunt laten liggen zijn elektronische sigaretten die gemaakt zijn vanaf 2007 tot en met 2013. Hieronder een overzichtje van de miskopen in sp :



De 801 DSE pen elektronische sigaret is een antiek apparaat wat werkt met een onbetrouwbare kort levende batterij, een "buggy" atomizer en een mondstuk met watjes. Je komt ze nauwelijks nog tegen, en als je ze tegen komt zijn ze enorm prijzig. Het is een miskoop van de bovenste plank als je deze elektronische sigaret anno nu nog zou aanschaffen.

Lekker laten liggen dus...



De 401 types, al dan niet „bij de tijd gebracht” met in het mondstuk aluminium microtankjes zijn ook een miskoop. De zelfde waardeloze batterij en een open atomizer, wat gelijk het probleem met zich meebrengt dat de brug (het fijn gaas bevattende stukje mesh) binnen zeer korte tijd stuk gaat. Prul in vergelijking met wat er inmiddels aan elektronische sigaretten beschikbaar is.

Hierna kwamen de joye 510 en de joye 510 Tank versies. Inmiddels verouderd, en de eGo A en B versies, die op het moment van uitbrengen redelijk presteerden. Hieronder de afbeelding van de eGo A, die u inmiddels terug ziet met een cartomizervulling, in plaats van een ampulvulling.



De eGo A en B met ampullen, maar inmiddels ook de eGo T en C zijn voor 2015 geheel uit de tijd, maar op de markt verschijnen dit soort versies van elektrische sigarettenfabrikanten die hiermee hun voorgevulde cartridges verkopen. Dit type zijn al op de markt gezet door klassieke sigarettenfabrikanten. De 510 versie van dit type is al even beschikbaar en staat vaak model voor de presentatie van de elektronische sigaret in de media. De cartridges zijn relatief duur, nauwelijks zelf te vullen en zorgen voor een zogenaamde "replacement" afhankelijkheid bij de consument. Ze zijn niet per definitie altijd slecht, wel prijzig en niet erg overtuigend.

De cartomizers hebben weinig keuzemogelijkheden in de smaken. De eGo T en de eGo C zijn dus ook uit de tijd, werken met tankjes en losse atomizers. Deze systemen zijn verhoudingsgewijs veel te duur (ook in onderhoud) voor hetgeen ze kwalitatief leveren.

De cartomizerversie van de 510, shisha-pen en de eGo A is natuurlijk een prima alternatief voor mensen die het ontzien om aan de slag te gaan met zelf vullen, maar veel beter zijn de verfijnde elektronische sigaretten die werken met de zeer functionele "clearomizers"

Een startset bestaat meestal uit de volgende componenten: Twee batterijen, twee houders voor de vloeistof, een USB oplader, een USB wandcontactstekker en wat reserve coils. De vloeistof wordt niet meegeleverd, maar die mag u zelf naar smaak en nicotinstrekte uitzoeken. Dat is wel zo fijn, want een kant en klare cartomizer die niet de smaak heeft die u wenst gaat niet smaken.



De Wandcontactstekker

Gebruik alleen de originele wandcontactstekker of een origineel replacement. Hiermee bent u het meest verzekerd van het feit de specificaties van de wandstekkers overeenkomen en er geen ongelukken gebeuren.



De USB oplader

Ook hier geldt weer: gebruik de usb oplader die bij uw batterij geleverd werd. Als u na verloop van tijd andere merken batterijen hiermee gaat opladen, dan is het mogelijk dat de chip van de oplader niet goed het oplaadproces verwerkt. U merkt dat bijvoorbeeld als de batterij steeds maar rood blijft nadat de batterij er al uren en uren aan hangt, of dat de usb lader niet naar rood verspringt als de batterij op de lader gedraaid wordt. Dit wil dus niet gelijk zeggen dat de batterij defect is. Laat u adviseren door uw verkoper welke usb oplader het beste is voor uw batterij, als de batterij niet samen verpakt was met de usb lader zelf. Rood ledje, dan is de batterij aan het laden, bij groen is de batterij vol geladen.



De Batterij

De batterij, of beter nog, de accu voor de elektronische sigaret gaat gemiddeld zo'n 200 tot 250 laadbeurten mee. Omdat de accu per hijsje aan de elektronische sigaret op een kort moment veel spanning moet leveren, slijten de accucellen verhoudingsgewijs redelijk snel. De meest kwetsbare onderdelen zijn de „vuurknop“ die gedurende het gebruik vaak duizenden keren wordt gebruikt en de chip. Ga er niet vanuit dat de batterij een jaar lang mee gaat dus. Batterijen zijn

kwetsbaar. Als deze vallen is er een kans dat de bedrading in de huls van de batterij los komen. Ook vervoer in broekzak is niet aan te bevelen omdat de batterijen bij de fitting kunnen afbreken.

Batterijen zijn er in verschillende varianten. De meest standaard eGo batterij werkt op een nominale waarde van 3,7 volt met een inhoud van 650 Mah. Als u uitgaat van een coil met een weerstand (we leggen weerstanden straks uit) van 2.0 ohm, dan haalt u hier met hijsjes die ongeveer 5 seconden duren, er een stuk of 200 hijsjes uit, alvorens de batterij opnieuw moet worden opgeladen.²²

²² <http://www.e-cigarette-forum.com/forum/new-members-forum/338978-battery-life-ego-t-650-mah-passthrough-full-charge.html>

Gebruikt u nu bijvoorbeeld geen 650mah batterijen maar 1100mah batterijen, dan bevat de batterij ongeveer 40% meer capaciteit, en omgerekend kunt u dan rond de 340 hijsjes met een 1100 mah batterij behalen met een coilweerstand van 2,0 ohm. Gebruikt u een lagere weerstand coil of hijst u langer dan vijf seconden, dan haalt u *minder* hijsjes uit de batterij. Hogere weerstand of korter hijsen dan haalt u *meer* hijsjes uit de batterij. Het is dus erg afhankelijk van het dampgedrag en de gebruikte weerstand van de coil, hoeveel hijsjes u uit een batterij gaat halen en dan natuurlijk ook hoe lang u doet met een batterij.

Standaard Coils/atomizers



Coils zijn de motortjes van de elektronische sigaret. Een coil bestaat uit een omhulling van metaal, met daarin een metalen draad gedraaid als spiraal wat onder spanning heet wordt. Meestal zit er door de spiraal en erop, een plukje vezeldraad, wat de liquid absorbeert en geleidelijk afgeeft aan de gloeispiraal, die het vervolgens tot een soort mist (Aerosol) brengt. Het tot aerosol brengen van de liquid gaat redelijk snel omdat de gloeispiraal de hitte snel wordt gegenereerd en de hoeveelheid liquid wat omgezet moet worden in een aerosol binnen de coilkamer klein is. De gloeispiraal brengt de liquid in aerosol staat, onder invloed van de druk en lucht (atomizeren). Dit gebeurt ongeveer op 65 graden Celcius. Zonder liquid “koeling” komt de coil tot zeker 300 graden en kan het binnenwerk verbranden.

Een coil heeft een bepaalde weerstand. De meest voorkomende weerstanden zijn 1.5 Ω , 1.8 Ω , 2.0 Ω , 2.2 Ω , 2.4 Ω , 3.0 Ω en 4.0 Ω . De ohm waarden vanaf 2.4 kunnen in feite alleen goed gebruikt worden als de batterij een grotere spanning kan afgeven (vanaf 4.5 volt). De meeste startsets die in Nederland in omloop zijn hebben een weerstand-waarde van 1.8 Ω of 2.0 Ω die goed werken met een batterij op 3.7 volt nominaal. Wat zijn de merkbare verschillen?

1.8 Ω coils geven op een 3.7 volt batterij een flinke damp, een zeer goede keelhit (prikkel op de keel) maar een vlakkere smaak. 2.0-2.2 Ω coils geven op 3.7 volt een prima damp, een goede keelhit en een betere smaak. De 2.4 Ω coils geven dan weer een gematigde damp, gematigde keelhit en een goede smaak bij gebruik van een 3.7 volt. Bij 4.5 volt een prima damp, goede keelhit en goede smaak.

U zult begrijpen dat er dus te schuiven valt tussen smaak, keelhit en dampproductie. Hier dragen de coils dus aan bij, maar ook doen hier de variabel volt batterijen hun intrede. Met variabel volt batterijen kunt u dus het voltage instellen van de batterij, waarmee u dus smaak, keelhit en damp kunt “tunen” naar eigen believen. Dit maakt het dampen dan weer tot een persoonlijke beleving.

Met de mogelijkheid om het voltage in te stellen op een batterij, of ook op een batterijhouder met instelmogelijkheden (MODS heten die), zien we dat coils met 3.0 Ω en 4.0 Ω dan dus tot de mogelijkheden behoort. In het bijlage 1 laten we u zien hoe het staat met de instellingen van het voltage versus de weerstand van de coil en de effecten op de smaakbeleving.

Sub-Ohm en Temperature Controlled Coils

Naast gewone coils en atomizers zijn er ook sub-ohm coils en temperature controlled coils. Dit zijn coils die gebruikt worden bij bepaalde MODS, maar zijn nog niet echt „mainstream“ te noemen bij beginnende gebruikers. In dat kader gaan we er in de dampersgids niet verder op in. Geïnteresseerden kunnen hier meer over lezen op de zeer informatieve website van E-sigaret-dampen.nl^{23 24}

Even terug naar de startset dan. Vrijwel alle startsets in de uitvoering zoals eerder genoemd hebben een tankje ofwel liquidreservoir (clearomizer) wat u kunt vullen met vloeistof. Bij de ene startset is die clearomizer wat groter dan bij de andere, maar het principe is over het algemeen hetzelfde.

De clearomizer



Een “clearomizer” is een huls wat als liquidsreservoir fungeert, waarin een metaalen deel zit, waar een zogenaamde “coil” in wordt geplaatst. Ze hebben vaak vrolijke kleurtjes om ze te “matchen” bij een zelfde kleurig pallet aan eGo fitting batterijen. We leggen nog even de begrippen uit:

Liquid is de vloeistof die gebruikt wordt om te dampen. Die zijn dus verkrijgbaar in diverse smaakjes en nicotine sterktes.

Een Coil is een gloeispiraaltje wat vaak voorzien is van een kleiner of langer stukje wick. Wick is dan weer een stukje vezeldraad wat liquid kan opnemen en geleidelijk de liquid kan afgeven aan het gloeispiraaltje. Samen met wat elektriciteit kan de liquid dan tot een aerosol status worden gebracht waardoor er dan dus damp ontstaat. Via het mondstukje kan dan de damp geïnhaleerd worden. De onderste ring, ofwel de fitting waarmee de clearomizer op de batterij wordt geschroefd, heet een Base, of Basing. Aan de andere kant van die base zit vaak een staafje waarop de coil geplaatst is (of kan worden, als deze vervangbaar is). Dit type noemen we een topcoil clearomizer. Momenteel zijn de zogenaamde “Bottomcoil” clearomizers het meest vertegenwoordigd op de markt. In de base draai je dan de gewenste coil.

We gaan er verder in de gids wat dieper op in, maar het is van belang te weten dat dit type elektronische sigaret het meest verkocht wordt bij diverse shops of internet-sites en over het algemeen voldoende tot goed presteren.

Atomizer eGo E-sigaretten

Een ouder type E-sigaret is de ego C, welke werkt met een tankmondstukje en een atomizer. Bij dit systeem zit de coil niet in het tankje, maar haalt de coil (heet dan een atomizer) met een soort stanspenetje de liquid uit het tankje naar zich toe. Dit E-sigaretstelsysteem wordt nog steeds goed verkocht, maar is technisch gezien feitelijk ingehaald door de clearomizer systemen.

²³ <http://e-sigaret-dampen.nl/e-sigaret/sub-ohm-dampen/>

²⁴ <http://e-sigaret-dampen.nl/e-sigaret/temperatuur-geregeld-dampen/>

Hoofdstuk 5:

Dampvloeistoffen ofwel E-liquids

Dampvloeistoffen, ofwel E-liquids is een essentiële benodigdheid voor de elektronische sigaret. Niet alleen zorgt de E-liquid ervoor dat de elektronische sigaret kan dampen, maar verzorgt ook de smaak en de geur van de damp.

E-liquid bestaat meestal uit propyleenglycol (PG) en een mix van plantaardige glycol (VG). Samen met smaak- en geurstoffen, eventueel een conserverende stof en nicotine vormt de totaalmix dan de E-liquid met specifieke smaak karaktereigenschappen.

E-liquids vinden we met tabaksmaken, vruchtensmaken en dranksmaken, maar ook ondefinieerbare smaken. Smaken zijn erg persoonlijk, en daardoor komt het voor dat van persoon tot persoon een zelfde E-liquidsmaak anders beleefd wordt.

De vloeistoffen worden vanaf 1 februari 2015 alleen nog verkocht in flesjes van 10ml. Deze moeten voorzien zijn van een om-doosje met bijsluiters. Op het doosje moeten gevarensymbolen staan en de melding dat er het zwaar verslavende (?) nicotine in zit wat niet wordt aanbevolen voor niet-rokers.

E-liquids hebben wel of geen nicotine in de vloeistofmix zitten. Dit is een vrije keuze voor de elektronische sigarettengebruiker. De waarden van de nicotine in liquids wordt over het algemeen weergegeven met aantal nicotine in milligrammen per milliliter of soms nog in percentages van de vloeistof in ml.

Voorkomende waarden zijn:

18mg/ml (1,8% nicotine) vergelijkbaar met een stevige zware shag, ongeveer 1,1mg/sigaret
11mg/ml (1,1% nicotine) vergelijkbaar met een reguliere sigaret van 0,8mg/sigaret
6 mg/ml (0,6% nicotine) vergelijkbaar met een lichtere sigaret van 0.3mg/sigaret
0mg/ml (0,0% nicotine) zegt het al, bevat geen nicotine, er is dan geen vergelijk met een sigaret.

De theoretische omrekenformule van mg/ml naar mg/sigaret gaat als volgt:

1 ml vloeistof is ongeveer 23 druppels. Uit 1 druppel komen ongeveer zes hijsjes damp. Bij bijvoorbeeld 11mg per milliliter hebben we per druppel liquid (11mg/23 druppels = 0,48mg/druppel. Zes hijsjes per druppel, dus per hijs 0,08mg nicotine. Een sigaret geeft ongeveer 10 hijsjes, dus vergelijkbaar met aantal hijsjes damp, 10 x 0,08mg, komt u uit op 0,8mg/10 hijsjes, ofwel per sigaret.

*Dus ((aantal mg/ml) / (23 druppels * 6 hijsjes)) * 10 hijsjes = mg per vergelijkbare sigaret.*

Met deze formule kunt u dus uitrekenen wat de vergelijkbare waarde is van de vloeistof in verhouding tot een klassieke sigaret.

We merken op dat het RIVM heeft geconstateerd (hedendaagse e-sigaret met 18mg/ml nicotine) dat de nicotineopname uit damp in het bloed slechts 15% is in verhouding tot nicotine uit rook van een sigaret. Anders gezegd: Men doet er 35 minuten over om op dezelfde „nicotinespiegel“ te komen als bij 5 minuten hysen aan een gewone sigaret.²⁵ Conclusie is dan ook dat bij gelijke handelingen de elektronische sigaret dus in de praktijk minder nicotine levert dan in de theorie. Gevolg is dan wel dat sommige E-sigaretgebruikers vaker dampen dan dat ze rookten. Overigens zijn hier dus geen extra gezondheidskwesties aan verbonden.

²⁵ [http://www.hotcoildm.nl/downloads/2014-0143\(2\).pdf](http://www.hotcoildm.nl/downloads/2014-0143(2).pdf)

E-liquid en overdosering

Een veelgestelde vraag bij het gebruik van de elektronische sigaret en nicotinehoudende liquids is of men zich kan over doseren. ***U kunt zichzelf met de e-sigaret wel misselijk, maar niet dood dampen***, Als u uitgebreid 30 flesjes van 10ml achter elkaar gaat **opdrinken**, dan zou het zomaar wel kunnen dat u door indigestie het loodje legt. De dodelijke waarde voor ratten is 50mg/kg. De wetenschap gebruikt ratten als referentie voor mensen. Dat betekent dat u met in één keer **opdrinken** van een flesje liquid op 11mg/ml dus

110mg per keer binnen krijgt. De dodelijke waarde **voor een kind** welke liquid **op gaat drinken** en 2,2kg weegt is dan dus 1 flesje. **Liquid MOET dus buiten bereik van kinderen gehouden worden!**



Liquid DAMP je!, Je drink het niet!

E-liquids Merken

Inmiddels zijn er veel merken E-liquids op de markt. Een groot deel van de liquidmarkt is in handen van Dekang, een Chinese fabrikant. Ook Hangsen en Joytech, de Ritchy groep en FlavourArts zijn grote spelers op de liquid markt.

Een bekend Nederlands merk is bijvoorbeeld „Millers Liquid“ wat geproduceerd wordt in Oosterhout.

In Nederland moeten liquids een kindveilige dop hebben dus, maar ook voldoen aan de CLP richtlijnen. Dat betekent dus een om-verpakking en bijsluiters. Tevens „gevaren“ zinnen en een doodshoofdje. De NVWA classificeert bij liquids de nicotine in als een toxische substantie van het hoogste niveau wat in gaat tegen de EU richtlijn.²⁶

Liquids en katten

Natuurlijk dienen liquids ook uit de buurt van huisdieren te worden gehouden. Echter, liquids zonder nicotine zijn ook schadelijk voor katten. De propyleenglycol is voor katten namelijk in grotere hoeveelheden bij orale inname een aanjager voor een bloedziekte waaraan katten meestal overlijden. Katten ondervinden echter geen schadelijke gevolgen van de damp van liquid.²⁷

Verkleuringen van liquids

Nicotine houdende liquids verkleuren naar verloop van tijd. Dit gebeurt onder invloed van zuurstof, warmte en UV-licht. Het is een soort oxidatieproces, wat bij liquids dan weer rijping wordt genoemd. Het kan geen kwaad en is een natuurlijk proces. Het wordt binnen in een clearomizer door de warmte versneld.²⁸ Liquids bewaart u het best op een droge koele donkere plaats. Als de liquid onder het nul punt wordt bewaard, is er kans dat de liquid gaat vlokken. De binding van de diverse ingrediënten kan dan verminderen.

Viscositeit van liquids

Liquid wordt dunner naarmate de omgevingstemperatuur hoger wordt. Hierdoor neemt de kans op lekkage binnen een coil toe. Het gebruik van liquids is min of meer afgestemd op dampen bij woonkamer temperatuur. VG liquids worden in verhouding tot PG liquids minder snel dun.

²⁶ <http://hotcoildm.nl/algemeen/bibra-toxicologisch-rapport-eu-en-nl-overheid-zwaar-in-de-fout-in-classificering-e-liquids-voor-e-sigaretten/>

²⁷ <http://www.askavetquestion.com/propylene-glycol.php>

²⁸ <http://www.v4p3r.com/e-liquid-steeping-fact-or-fiction/>

Hoofdstuk 6:

Onderhoud aan uw Elektronische sigaret



De Elektronische sigaret heeft wat onderhoud nodig. Er zijn een aantal componenten die hierbij wat aandacht verdienen.

De Batterij

Omdat de batterij in contact staat met een clearomizer, kan er door residu vloeistof en damp wat door de ventilatiegaatjes ontsnapt wat vocht in de ruimte komen van de base-ring, waar ook de contactpuntjes zitten van de clearomizer en de batterij. De contactpunten van de batterij zijn hierbij vatbaar voor het vocht en kunnen indien deze niet regelmatig worden gedroogd en afgepoetst worden met een tissue of doekje gaan oxideren en kan dan groen uitslaan. Bijkomend effect is dat dit een nadelige invloed kan hebben bij de doorgifte van de stroom naar de coil toe door aantrekking van vuil. Regelmatig de contacten en schroefdraad droog poetsen dus.

De Lader

Voor de lader geldt eigenlijk hetzelfde verhaal. Omdat deze in contact komen met de fitting van de batterij, en wanneer deze dus vochtig is, dan kan ook de fitting van de lader gaan oxideren. Het advies is dan ook de fitting en het contactpunt van de lader ook regelmatig droog poetsen met een tissue of doekje.

De Clearomizer

De Clearomizer behoeft niet veel onderhoud. Deze is gewoon met warm water uit te spoelen waarna deze goed moet worden gedroogd. Probeer zo min mogelijk waterresten in de tank te houden.

Het mondstukje

Op het mondstukje vormen zich door het speeksel proteïne aanslag en bacteriën. Reinig het mondstuk dan ook frequent met een sopje of alcoholdoekjes. De witte aanslag is beter te zien op metalen mondstukjes die gekleurd zijn, dan op plastic mondstukjes, maar het zit er wel. Via een mondstukje is het mogelijk dat wanneer iemand anders dit niet gedesinfecteerd gebruikt, er ziektekiemen worden overgebracht.

De Coil/Atomizer

De meeste coils zijn nauwelijks te reinigen helaas. Er zijn diverse mensen die coils laten weken in wodka, cola, en azijn. Koken in water of met behulp van een ultrasoon apparaat de coil proberen te reinigen, ook dry-burnen (droogbranden), maar alle methodes sorteren wat effect. Coils zijn het goedkoopste onderdeel van de elektronische sigaret, gaan gemiddeld zo'n drie tot vier weken mee en afgezet tegenover een pakje sigaretten per dag is het wel erg veel moeite voor een onderdeelje van nog geen twee euro gemiddeld. Wickjes droogdeppen is prima, maar zorg er dan voor dat de wickjes niet uit de gloeispiraal worden getrokken anders gaat de coil lekken. Advies is om een slecht werkende coil gewoon weg te gooien en te vervangen.

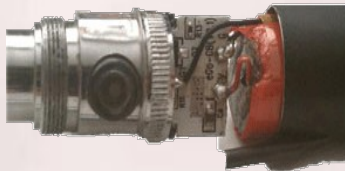
Op de vorige pagina hebben we het gehad over het schoonhouden van de diverse onderdelen van de elektronische sigaret. Er zijn nog wat dingetjes die wat bescherming bieden om uw elektronische sigaret heel te houden.

Opberg Case



Net zoals een klassieke sigaret meegenomen kon worden in een klein kartonnen doosje, zo kan de elektronische sigaret ook in een soort doosje meegenomen worden. Dit heet een Case. Die zijn er in verschillende formaten, waarbij de grootste twee elektronische sigaretten kan bevatten, een oplader, oplaadkabel en nog een flesje liquid. Reuze handig en het beschermt uw elektronische sigaret.

Berg uw E-sigaret beter niet op in uw broekzak



Het opbergen van de E-sigaret in uw broekzak kan leiden bij onoplettend gaan zitten tot het knakken van de batterij-fitting. Hoewel de batterij-fitting stevig in de tube (huls) van de accucellen zit, kan door de druk van de broek bij het gaan zitten, deze loskomen uit de tube. Het gevolg is dat de batterij-fitting dus afknakt waarbij de stroomdraadjes zullen afbreken en de batterij stuk gaat.

Reinig de coating van uw gekleurde batterij en clearomizer regelmatig

Door inwerking van huidzuren en gemorste liquid wordt geleidelijk aan de coating van gekleurde batterijen en clearomizers aangetast. Als de coating van de batterij en de clearomizer niet regelmatig wordt gereinigd met een vochtig doekje dan kan de coating na verloop van tijd gaan afbladderen. RVS varianten hebben dit probleem niet, maar kunnen dan weer smoezelig worden. Ook RVS batterijen en clearomizers dus regelmatig even reinigen.

De Vier seconden regel

Anders dan bij uw klassieke sigaret is een snelle hijs niet goed mogelijk bij de elektronische sigaret. De gloeispiraal heeft namelijk ongeveer een seconde nodig om goed op hitte te komen. Een snelle krachtige hijs zorgt vaak voor vloeistof in de mond, omdat niet alle liquid in de coil al verdampt is. De vier seconden regel stelt dan ook: "hijs vier seconden langzaam, (zonder ingevallen wangen) aan de E-sigaret voor het beste resultaat zonder vloeistof in de mond".

Methodie 1: (normaal dampen)

- zet de damper aan de mond en druk de batterij knop in
- inhaleer langzaam 4-6 seconden de damp en verzamel deze in de mond
- laat de batterij knop nu los
- inhaleer nu door naar de longen
- blaas de damp weer uit
- herhaal naar wens

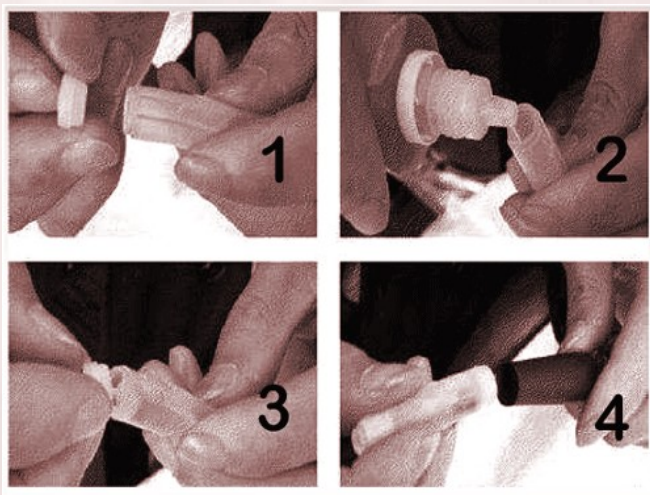
Methodie 2: (long pull naar de longen)

- zet de damper aan de mond en druk de batterij knop in
- inhaleer langzaam 4-6 seconden damp en haal die gelijk door naar de longen
- laat de batterij knop nu los
- blaas de damp weer uit
- herhaal naar wens

Hoofdstuk 7:

Het vullen van tankjes, cartomizers en clearomizers

Het vullen van tankjes, clearomizers (soort tankje met wattenvulling en een gloeidraad) en clearomizers is op zicht niet zo moeilijk, maar vergt wat handigheid. We starten met een voorbeeld hoe u een eGo T of eGo C elektronische sigaret kunt vullen. Er zijn twee methodes.



Vullen van een eGo T/C Tankje

1. U haalt het dopje van het tankje af
2. U druppelt de liquid in het tankje
3. Zet het dopje weer op de tank
4. Plaats de tank op de atomizer.

Nog handiger is om liquid te gebruiken wat gedoseerd kan worden vanuit een flesje met een fijn naaldje. In dat geval kunt u eenvoudig de liquid in de tank druppelen door het "stansgaatje" van de tank.

Vullen van een cartomizer

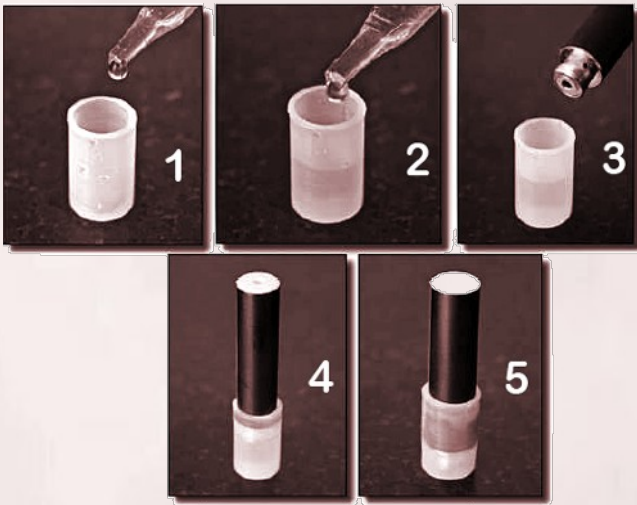
Veel wegwerp sigaretten hebben kleine cartomizers. Dit type elektronische sigaret vindt u vaak bij tankstations, drogisterijen en op de markt. Het zijn niet de beste elektronische sigaretten, maar vaak wel prijzig. Om het wat goedkoper te houden, zijn de cartridges vaak hervulbaar, ook al wil de fabrikant liever niet dat men dat doet.



1. Kijk voor deze eerste methode of het dopje uit de cartomizer gehaald kan worden. Zo ja,
2. Spuit vloeistof in de cartomizer in het watten-achtige vezelmateriaal
3. Plaats het dopje weer terug op de cartomizer.

In sommige gevallen zit het dopje wel erg stevig in de huls van de cartomizer. Er is een alternatieve manier om de cartomizer dan te vullen. Die manier heet de "condoom methode".

Meestal wordt een cartomizer voorzien van siliconen afsluitdopjes. Die gaan we gebruiken om de cartomizer te hervullen.

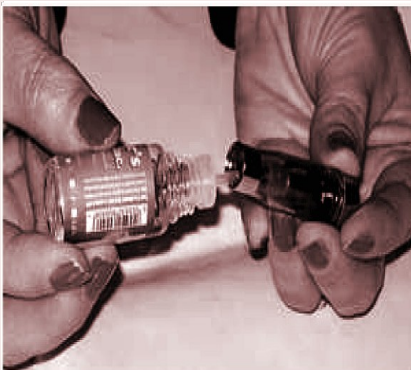


1. vul het siliconen dopje met liquid tot
2. Driekwart van de inhoud,
3. Plaats de cartomizer in het dopje
4. Duw langzaam de cartomizer in het dopje
5. Haal de cartomizer langzaam weer terug
6. Veeg de cartomizer af met een doekje

Hierna wacht u een paar minuten zodat de vloeistof goed kan intrekken in het wattenmateriaal van de cartomizer.

Het vullen van de clearomizer

Clearomizers zijn in globaal twee groepen in te delen. De variant waarbij de coil aan de bovenkant zit, (kernmerkend aan de meestal lange wickdraadjes), en de variant waarbij de coil aan de onderkant zit. We beginnen het het vullen van de eerste variant, de topcoil clearomizer.



TopCoil Clearomizer vullen

4. Draai het mondstuk van de clearomizer
5. Druppel liquid via de binnenzijkant in de huls
6. Draai het mondstuk weer terug op de clearomizer
7. Batterij opschroeven en dampen maar.

Let bij het opdraaien van het mondstuk erop of de siliconen O ring, die vaak aan de onderkant van het mondstuk zit om lekkage tegen te gaan, aanwezig is. Zit die O ring er niet, dan heeft u kans op lekkage.



Bottomcoil Clearomizer vullen

5. Draai de base-ring aan de onderkant los
6. Druppel liquid via de binnenzijkant in de huls
7. Draai de base-ring weer terug op de huls
8. Batterij opschroeven en dampen maar.

Ook hier let u goed op of alle siliconen O ringetjes aanwezig zijn en goed zitten. Dit voorkomt lekkage van de liquid.

Een clearomizer mits deze niet vooraf al was beschadigd met haarscheurtjes of fittingmankementen lekt niet uit zichzelf. De oorzaak ligt vaak in het onzorgvuldig afvullen of te snel en te hard hijsen. Bij schoonmaken waarbij siliconen O ringen uit groefjes schieten, of kapot gedraaid worden tussen het schroefdraad kan er lekkage ontstaan. Ook beschadigen van coils kan leiden tot lekkage.



Het aantal wickvezeltjes (die dus de vloeistof opslurpen), is precies afgemeten. Als er bij het vullen of schoonmaken ook maar een paar wickdraadjes missen, dan krijgt de coil-ingang een te grote opening, waardoor er te veel liquid in eens bij de gloeispiraal kan komen. Hierdoor gaat de coil vaak pruttelen en komt er liquid in het dampbuisje en kan men liquid in de mond hijsen. Het andere effect van teveel liquid in de coil is dat de liquid door kan zakken naar het contact van de batterij toe. Op zich kan de batterij daar tegen, maar ook

dit geeft weer gepruttel en een kliederboel. Vul dus netjes en zorgvuldig de clearomizer af en controleer voor het terugzetten van de base-ring of de siliconen O ringen nog goed bevestigd zijn.

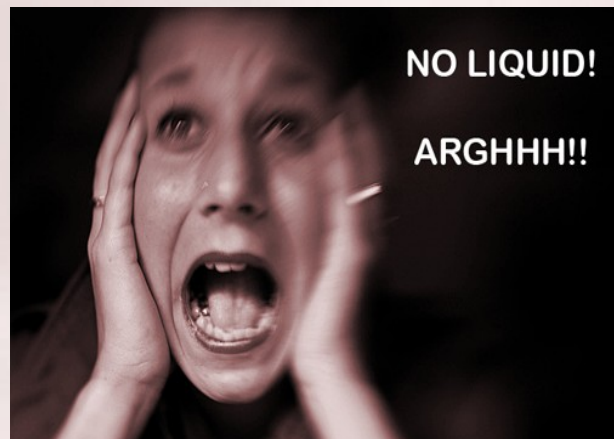
Was na het vullen uw handen goed af. Als er ook maar een minieme hoeveelheid liquid aan uw vingers zit, en u zou daarna bijvoorbeeld in uw oog wrijven, dan gaat dit enorm prikken. Het gaat uiteraard wel weer over, maar de kans dat u een kort moment met rode ogen loopt is aanwezig.

*Schroef na het vullen altijd de dop weer goed stevig op het flesje, zodat kinderen of dieren niet in contact kunnen komen met de liquid. **Berg daarna de liquid buiten het bereik van kinderen en dieren op.***

Tijdig liquid bestellen

Als tip willen we nog meegeven dat u er aan moet denken dat wanneer u het voorlaatste liquidflesje open maakt, u het beste kunt bestellen. Veel webshops doen er twee tot drie dagen na uw bestelling over om liquid bij u thuis te krijgen. Vaak speelt zich een soort van paniek tafereel af als op vrijdagavond u erachter komt dat u geen liquid genoeg meer heeft om het weekend door te komen. Of nog erger, u zou morgen op vakantie gaan, en u heeft nog maar een half flesje liquid. Bezorgdiensten kunnen foutsorteringen hebben, en dan komt uw bestelling dus niet op tijd.

Onze tip is dus om tijdig te bestellen, en zorg ervoor dat u een kleine voorraad heeft staan. Zonder liquid is het lastig dampen, en de klassieke sigaret is overal te koop. De verleiding om terug te grijpen naar de klassieke sigaret is altijd aanwezig, en zeker als u zonder liquid zit.



Hoofdstuk 8:

Kosten dampen versus kosten roken

Dampen is een stuk goedkoper dan roken. In onderstaand rekenvoorbeeld is dit duidelijk te zien. Stel u rookt 1 pakje per dag van 20 sigaretten van 7,00 Euro per pakje. Op jaarbasis rookt u dan 52 weken x dagen maal 7 euro = 2550,00 Euro op. (gebaseerd op in Nederland geldende winkelprijzen 2015).

Wat kost dampen op jaarbasis:

U koopt eenmalig een startset van rond de 50,00 Euro
Twee extra batterijen komen op ongeveer 30 Euro.

Op jaarbasis:

per jaar vervangt u wellicht de twee batterijen, dat is ongeveer 35 euro. bij regulier verbruik vervangt u ongeveer om de twee weken een coil. Dat zijn 26 coils ofwel zo'n 5 pakjes. gemiddelde prijs 8 euro dus 40 euro. U verbruikt bij regulier dampen ongeveer 2 tot 3 flesjes liquid per week. Per jaar is dat ongeveer 130 flesjes liquid. Gemiddelde prijs zo'n 3,50 is 455 Euro. Af en toe een frisse nieuwe clearomizer, zeg vier op een jaar komt gemiddeld zeg maar op 40 Euro. Nog wat onverwachte zaken, zoals een ladertje of stekker-tje, reken hiervoor 25 euro. Totaal ongeveer tussen de 600 (matige damper) en 725 Euro (meer dan gemiddelde damper)



Totaal dampen per jaar kost dan dus ongeveer 725 Euro aan vervanging en verbruik. rond de 80 Euro eenmalig.

$2550,00 - 725 \text{ euro} = 1825,00 \text{ Euro}$ en uw vakantie is voor een groot deel al betaald. Dampen is gemiddeld dus zo'n 67% goedkoper dan roken als u alleen liquids bij koopt en noodzakelijke vervangingen. Hoe duurder de klassieke sigaret wordt, hoe goedkoper u kunt dampen. Met dampen spaart u tevens op uw levensjaren en dat is de grootste winst voor uzelf en voor uw omgeving.

Natuurlijk zal de berekening indien u meer of minder onderdelen of liquids gebruikt afwijken, maar een goede 1500 Euro's op jaarbasis is een zeer haalbare kaart.

Winst op de gezondheid

De meeste winst wordt echter niet in de portemonnee gemaakt, maar in de verbetering van uw gezondheid. Als je de klassieke sigaret vervangt voor een elektronische sigaret of je stopt geheel met roken of dampen, dan is de winst die je voor je gezondheid behaalt niet eens in geld uit te drukken.

Hoofdstuk 9:

Waar koop ik vertrouwd Elektronische sigaretten

In het afgelopen jaar hebben we gezien dat nieuwe webshops die handelen in elektronische sigaretten als paddestoelen de grond uit schieten. We willen met dit hoofdstuk een inzicht geven hoe u als nieuwe gebruiker bij een van de betere winkels terecht kunt komen voor uw aankoop.

Er zijn inmiddels redelijk wat webshops aangesloten bij de Nederlandse branchevereniging, Esigbond (Elektronische Sigaretten Bond), die binnen de branche tal van regels hebben afgesproken waaraan leden van de branche moeten voldoen. Niet dat dit een absolute garantie geeft dat bij klachten het probleem wordt opgelost, maar het geeft aan dat een lid van de branchevereniging serieus bezig is met zijn zaak en deze serieus continueert.

Ook zijn er diverse webshops die inmiddels al zo lang meedraaien, dat ze reeds bewezen hebben een bestaansrecht te hebben. Meestal hebben ze een vertegenwoordiging op forums of Facebook en zijn op die manier serieus bezig met hun zaak. Kennis van zaken is over het algemeen voldoende aanwezig.

Waar we voor willen waarschuwen zijn webshops die in de E-sigarettenwereld denken even snel geld te verdienen met elektronische sigaretten, maar waarbij de ondernemer zelf amper weet hoe alles werkt en niet of maar amper weten hoe problemen met de hardware kunnen worden opgelost. Vaak nemen ze teksten over van andere websites en profileren ze de beste en goedkoopste E-sigaretten te hebben. Bij dit soort shops koopt u uw elektronische sigaret zonder uitleg en is de support en "aftersales" verre van geregeld.

Voor een goede winkel steekt u uw licht op bij dampforum.nu. Vaak zitten daar mensen die inmiddels wel weten waar ze wel en juist ook waar ze niet hun elektronische sigaretten moeten halen. Koop niet klakkeloos zomaar bij elke webshop. Hoog in de Google ranglijst staan niet „altijd“ de beste webshops, u kunt dit beter niet als criteria hanteren.

Wanneer een webshop tevens ook nog een "stenen" winkel heeft, dan kunt u er van op aan dat de "ondernemer" niet vanaf een zolderkamertje zijn spulletjes verkoopt, en dus ook niet van de een op de andere dag opeens niet meer vindbaar is. Garantie op elektronische sigaretten is in de meeste gevallen minimaal (dat is vrij normaal), en kenmerkend voor het product, maar als er dan toch wat mee is binnen een geldende garantietermijn is het wel fijn dat de handelaar nog bestaat met zijn bedrijf en niet binnen drie maanden weer verdwenen is. Let daar dus op.

Een actief bedrijf heeft op de website continue activiteit. Check de gastenboeken op datum, is het laatste gastenboekbericht van maanden geleden, dan kunt u er vraagtekens bij zetten. Zo ook in het aantal nieuwe artikelen wat er op de site gezet wordt. Controleer of er een facebookpagina is, en of deze bijgehouden wordt, zo ook voor twitter. Activiteit op forums en facebook geeft aan dat de E-sigaretshop nog steeds in "de lucht" is.

Ons advies: controleer de reputatie van de website waar u zou willen kopen om te voorkomen dat u een kat in de zak koopt.

Hoofdstuk 10:

Dampers gemeenschap, Media en Organisaties

Gebruikersforum

Sinds het moment dat de elektronische sigaret zo rond 2007 op de markt kwam, zijn er groepen mensen ontstaan die de elektronische sigaret gebruiken. Ze kwamen bijeen op kleine forums om hun ervaringen te delen en nieuwe gebruikers van elektronische sigaretten te helpen. Diverse forums kwamen en verdwenen. Op dit moment is er feitelijk nog maar één groot dampersforum voor Nederland en België actief namelijk dampforum.nu

Dampers organisaties

Er zijn in Nederland twee bekende organisaties die elk vanuit een andere invalshoek hun belangen hebben binnen de damperswereld.



Esigbond

De eerste is de branchevereniging van de elektronische sigaretten verkopers (Elektronische sigaretten bond Nederland ofwel Esigbond). De branchevereniging is opgericht in 2011. De kerntaak van de Esigbond zit 'm voornamelijk aan de kant van de aangesloten verkopers van elektronische sigaretten in het behartigen van hun belangen op het gebied van regelgeving en uitvoering. Het webadres van de Esigbond is <http://www.esigbond.nl>



Acvoda/Aiduece

„Actief Voor Dampers“, opgericht in 2013 als Actie comité, gericht op gebruikers van elektronische sigaretten. Acvoda is voorvechter in het promoten en eerlijke voorlichting over over tabaksvervangers met name de elektronische sigaret. Voor de belangenbehartiging van de gebruikers van elektronische sigaretten hebben zij inmiddels contacten met overheid en gezondheidsorganisaties. Acvoda is actief met haar afdelingen in Nederland en België. In Frankrijk is de zusterorganisatie Aiduece actief.

Het webadres van AcVoDa NL is: <http://www.acvoda.nl>

Het webadres van AcVoDa BE is : <http://www.acvoda.be>

Het webadres van Aiduece FR is: <http://www.aiduce.org/>

Op facebook zijn er diverse Nederlandstalige groepen aanwezig waar gebruikers van elektronische sigaretten bijeen komen. Voorbeelden van een paar grotere groepen zijn: [E-dampertjes/E-smokers](#) , [E-roken/Dampen](#) , [De dampertjes](#) en [Dampersprotest](#)

De dampersgemeenschap

De dampersgemeenschap in Nederland en België wordt geraamd op een paar honderdduizend. Mondiaal zijn er miljoenen mensen die dampen. Vooral landen als de Verenigde Staten, Frankrijk, Duitsland en Groot-Brittannië hebben veel dampers. Nederland en België lopen wat achter in aantallen, al is er sinds de zomer van 2013 een enorm grote stijging in aantallen te ontwaren. Een klein deel van die Nederlandse en Belgische dampersgemeenschap is terug te vinden op het eerder genoemde forum.



Hotcoil digital media

Hotcoil Digital Media is een particulier media project wat gespecialiseerd is in nieuwsvergaring met betrekking tot dampen en elektronische sigaretten. De ervaring van HotCoil Digital Media gaat terug tot aan de begindagen van de E-sigaret (2007) in Nederland wat gevormd werd uit het toenmalige Kenniscentrum E-roken. Via de eigen media website, facebook, twitter en RSS feeds wordt geverifieerd nieuws, informatie en opinie over dampen en elektronische sigaretten bijgehouden en is het mogelijk dat derden hun berichten publiceren.

HotCoil Digital Media werkt vanuit een libertarische filosofie, draait op eigen middelen en donaties, is autonoom en is dus niet gerelateerd aan andere organisaties of forums. HotCoil Digital Media verzorgt tevens de **directe link voor de updates van de dampersgids** en brengt periodiek een Magazine uit.

Directe link e-dampersgids is: www.hotcoildm.nl/downloads/ergb1.pdf

U vindt HotCoil Digital Media op de volgende adressen:

Internet: <http://www.hotcoildm.nl>

Facebook: <https://www.facebook.com/hotcoildm>

Twitter: <https://twitter.com/HotCoilDM>

Bijlage 1:

Wattage, Voltage en Ohm

In het hoofdstuk 4 hebben we de termen watt, voltage en ohm al eens laten vallen in combinatie met de clearomizer coil. In deze bijlage gaan we er wat dieper op in.

Allereerst tonen we u een tabel met horizontaal de voltages, verticaal de ohm waardes en het middelvlak de wattages. Deze tabel is bruikbaar indien u een variabel volt batterij heeft of een MOD met instelmogelijkheden voor watt en voltage. **Niet toepasbaar voor sub-ohm en temperature controlled coils.**

		<i>Volt/Ohm damp tabel</i>																				
		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	13.33	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	11.70	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	10.26	11.36	12.53	13.75	15.03	16.36	17.76	19.23	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	18.98	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	13.02	14.00	15.02	16.07	17.16	18.28
	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	3.92	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	3.52	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	3.78	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	3.85	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 waardes 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.

Om de tabel te gebruiken moet u weten wat de weerstand is van de coil. Als bijvoorbeeld de weerstand van de coil 2.0 ohm is, dan kunt u in het middengedeelte zien bij welk wattage een bepaalde volt instelling hoort. Voor 2.0 ohm is dan dus een voltage instelling van uw variabele batterij tussen de 3 en 4.2 volt mogelijk zonder last te krijgen van brandsmaak.

Diezelfde tabel geeft dan dus ook aan dat wanneer u een coil gebruikt op 1,8 ohm en hier met uw variabele volt batterij 4,5 volt doorheen stuurt, u een brandsmaakje gaat krijgen. Nu valt er over smaak niet te twisten, maar een meerderheid van de mensen appreciëren die smaak niet.

Een specifieke damper, een MOD zoals de Woo geeft structureel 5 volt af. Met die wetenschap is het zaak een bijpassende coil aan te schaffen. Via de tabel ziet u dan dat u een coil nodig heeft van 2.5 of 3 ohm om met nog wat smaak te kunnen dampen.

Gebruik de tabel bij de instelling van uw variabele batterij, MOD of bij de aankoop van coils die u in combinatie met een dergelijke batterij of MOD gaat gebruiken. Het voorkomt een miskoop.

Bijlage 2: Oplossen van contact-problemen tussen batterij en coil

Het meest voorkomende probleem wat gebruikers van E-sigaretten hebben zijn contact problemen tussen de batterij en de clearomizer coil. Door gebruik van verschillende merken batterijen en verschillende merken clearomizers en coils willen de contactpuntjes soms qua lengte wat afwijken, waardoor er net geen contact gemaakt wordt. De elektronische sigaret lijkt dan defect te zijn, terwijl dit niet het geval is.



Om dit probleem op te lossen kunt u twee dingen doen. Allereerst kunt u proberen het batterij-contact op te wippen. Dit kan ervoor zorgen dat de contact-pin, die in de batterij zit, een millimeter omhoog komt, zodat deze de contactpin van de clearomizer wel raakt.

Door de centerpin aan alle kanten wat op te wippen met een schroevendraaiertje of fijn mesje, haalt u de contact-pin dus wat omhoog.

Vaak is een millimeter al voldoende om de batterij weer contact te laten maken met de coil van de clearomizer.



trek het roodgekleurde deel een millimeter naar buiten voor beter contact met de batterij

Wat u ook kunt doen is de contactpin van de clearomizer wat te "wiebelen" en als u een clearomizer van het merk kanger of Smoktech heeft, dan is het vaak mogelijk om het contactpinnetje van de coil van deze clearomizer wat uit te trekken.

Bij topcoils komt het voor dat deze af fabriek niet geheel zijn aangedraaid. U kunt dan proberen de coil wat aan te draaien. Soms helpt het even uitdraaien en weer opdraaien ook om contact terug te krijgen.

Als dit ook niet werkt, dan zou het kunnen dat de chip van de batterij defect is geraakt. Raadpleeg dan de winkel waar u de batterij gekocht heeft.

Bijlage 3: MODS, batterijhouders met diverse vormen

Binnen de hardware van de elektronische sigaretten zien we min of meer twee stromingen. De elektronische sigaret van het eGo type en Modificaties (voornamelijk accupacks met 510 of eGo aansluitingen, al dan niet instelbaar op voltage, wattage of temperatuur. Het extraatje wat een MOD vaak geeft ten opzichte van een reguliere elektronische sigaret is dampkracht. Mods worden echter vaak gebruikt in Nederland door een kleine groep mensen en vaak niet door starters. Hieronder wat voorbeelden van momenteel gangbare modellen.



Istick TC en soortgelijke modboxen. Accupack MOD met instellingen voor wattage en/of temperatuur. Momenteel één van de meest populaire MODS, waar ook een startende damper met wat uitleg ook mee kan werken.



Vamo, Dna e.d. zijn Tube Mods. Vaak met een klein LED display, maar ook zonder verkrijgbaar. Deze MODS maken gebruik van externe accu's van 3.7Volt.

Indien een dergelijke MOD de mogelijkheid heeft tot SUBOHM, dan dienen er speciale high drain batterijen te worden gebruikt.

Een externe oplader is vaak benodigd bij dit soort types.



Advanced Mod Tubes zijn Modificaties met een extraatje. Vaak kun je deze aansluiten middels een USB stekertje op de computer en gegevens uitlezen zoals aantal puffs, temperatuur, weerstand etc. De nieuwste modellen van dit type kunnen via een App op de smartphone ingesteld worden.

De Hellsgate MOD hiernaast is een van de exoten onder de MODS. Deze mods maakt gebruik van twee clearomizers waardoor men meer damp kan genereren, maar ook smaken met elkaar in de damp zelf kan verenigen.

Dit soort mods vallen meer onder de gadgets. Zo is er een fabrikant die bijvoorbeeld middels Bluetooth mensen kan laten bellen met een elektronische sigaret.



Bijlage 4: De invloed van de reguliere media

De reguliere media heeft sinds de komst van de elektronische sigaret keer op keer blijk gegeven niets van een elektronische sigaret te begrijpen. De voorkeur bij hun publicaties lagen voornamelijk op het negatieve vlak, zonder dat men ooit relevante bronnen heeft gecheckt. We zien zogenaamde wetenschappelijke redacteuren hun conclusies trekken zonder dat zijzelf een elektronische sigaret van dichtbij hebben gezien, of überhaupt er een in gebruik hebben. Onderzoeken worden negen van de tien keer uit de context getrokken, of niet helemaal doorgelezen waardoor koppen zoals „E-sigaret 15 keer schadelijker dan gewone sigaretten“ worden gepubliceerd. Rectificaties na aanklachten op deze artikelen blijven uit en de wetenschappelijke redacteuren hullen zich in een vorm van arrogantie die vergelijkbaar is met die van de overheid.

We hebben de angst artikelen dit jaar ook weer voorbij zien komen. De media ging mondiaal hard op het gezicht toen de overheidsinstelling „Public Health England“ in augustus 2015 kwam met een voor de media en overheden vernietigend rapport.²⁹ De E-sigaret bleek namelijk 95% MINDER schadelijk te zijn in verhouding tot de gewone sigaret. Acht jaar lang hebben E-sigarettengebruikers de meest mogelijke onzin moeten lezen en aanhoren, maar met dit rapport zou de „publieke opinie“ nu eindelijk eens de oogkleppen af kunnen doen.

De reguliere media heeft al die jaren de publieke opinie verziekt en ontnam vele mensen de moed om de stap naar een minder schadelijke tabaksalternatief te nemen. Sommigen van hen zullen die stap ook nooit meer nemen omdat het al te laat is. In zeven jaar kan er namelijk veel gebeuren.

Ondertussen ook door de reguliere media beïnvloed heeft de EU en de overheid draconische maatregelen genomen om het kindje „E-sigaret“ zo snel mogelijk te kunnen begraven. Het eerste kindje „Tabak“ had namelijk al zoveel schade aangericht, maar door hun eigen fout was het niet meer te corrigeren, dus gingen ze het tweede 95% minder schadelijke kindje maar straffen voor de daden van het eerste kindje. Logisch toch? Wij zien hier erg veel onrecht in.



²⁹ <https://www.gov.uk/government/news/e-cigarettes-around-95-less-harmful-than-tobacco-estimates-landmark-review>

Bijlage 5:

Eerste hulp: Vragen en antwoorden

De Batterij

Kan ik mijn batterij opladen met een andere wandcontactstekker?

Gebleken is dat u de batterij het beste oplaadt met een originele adapter of replacement, of een adapter met exact dezelfde specificaties. Een recent voorval met een Ipad oplader heeft in Groot-Brittannië tot een ongeluk geleid (2014)

Mijn nieuw gekochte batterij laad maar niet vol op mijn oudere oplader, hoe kan dat?

Dat kan te maken hebben met het feit dat de lader niet herkent dat de batterij geladen wordt, of reeds vol geladen is. Dit gebeurt soms als u een batterij van merk x gebruikt op de lader van merk y. Raadpleeg uw verkoper hiervoor of schaf een zelfde merk lader aan als de batterij.

Geeft een 650mah batterij meer volt af als een 1100mah batterij?

De aanduiding mah zegt iets over de capaciteit van de batterij. Grof gesteld zit er meer energie in een batterij met 1100mah als in een 650mah (ongeveer 40%). Het zegt niets over het voltage.

Mijn nieuwe batterij werkt niet, wat nu?

Bij een nieuwe batterij komt het voor dat u deze eerst aan moet zetten. Met vijf keer klikken zet u de batterij aan. Als dit niet werkt, dan informeert u het beste bij uw verkoper.

Passen alle batterijen op mijn clearomizer?

Als uw clearomizer een eGo fitting heeft, dan passen alle batterijen op deze fitting. Hier en daar zijn er nog afwijkende fittingsystemen te vinden (bijvoorbeeld het Kanger S1/t2 systeem), maar het overgrote deel is eGo fitting. Kijk goed bij de productspecificaties bij uw webshop.

Tijdens het laden wordt de batterij en de lader warm, klopt dat?

Lader en batterij kunnen tijdens het opladen handwarm worden. Als ze echt heet worden is het raadzaam te stoppen met laden. Gebruik als preventiemiddel een safe charging bag.

Mijn batterij doet het niet op mijn clearomizer

Dit kan wijzen op een contactprobleem, zie hiervoor bijlage 2

Hoe lang gaat een batterij mee?

Doordat de accu-cellen in de batterij moeten werken met zogenaamde "High Drains", wat wil zeggen dat ze supersnel veel vermogen moeten leveren, gaan de batterijen relatief kort mee. Na gemiddeld 200 oplaadbeurten worden ze over het algemeen snel slechter. Dit is de reden dat een verkoper vaak niet lang garantie geeft op e-sigaret batterijen. Li-ion batterijen kunnen tevens niet tegen een gehele ontlading. Een voorbeeld hiervan zijn batterijen die meer dan een jaar ongebruikt in de kast liggen. Hierdoor bereiken ze nooit meer de volledige capaciteit.

Clearomizers/Atomizers/Coils

Wat betekent de term weerstand (Ohm) bij coils en welke weerstand moet ik hebben?

Kijk hiervoor bij hoofdstuk 4 en bijlage 1

Wat doen die draadjes die uit de coil komen?

Die draadjes noemen we een wick. Het is een soort geleider die de liquid naar de gloeispiraal van de coil brengt. Als de wick geen liquid meer kan absorberen komt de coil droog te staan en krijg u een brandachtig smaakje als damp. Trek deze draadjes niet uit, want ze zijn in aantal afgestemd op het voldoende afdichten van de coilkamer. Te weinig draadjes kan ervoor zorgen dat de coil verzuipt en dat merkt u als u liquid in de mond hijst en/of als er liquid door de coil naar de fitting sijpelt (lekkage). Bij een coil die vanaf het begin ondanks dat er liquid opgezogen kan worden door de wick, branderig smaakt, loont het soms om die smaak te verbeteren door er juist 1 of 2 wickdraadjes uit te halen. (experimenteren voor eigen risico)

Wat is de levensduur van de atomizer/coil?

Technisch gezien kan dat wat maanden zijn, maar op persoonlijk vlak wanneer de smaak, damp en keelhit niet meer voldoen. Een gemiddelde is ongeveer twee tot drie weken, maar nogmaals het is erg persoonlijk. Meestal is de wick verantwoordelijk voor het verval van de coil.

Waarom verslechteren atomizers en coils?

Dat komt door verschillende factoren, waaronder afzetting van residu van liquid (aankoeven van aanslag) op de gloeispiraal en het min of meer verstoppert van de wickdraadjes door te hoge temperatuur (wickdraad is dan uitgeslagen met zwarte afzetting). Dit komt o.a. door niet tijdig vullen, of te hoge voltages op coils met te lage weerstand. Deze aspecten vallen onder normale slijtage.

Kan ik de atomizer of coil schoonmaken?

Er is sinds 2007 druk geëxperimenteerd met allerlei schoonmaak middeltjes als cola, wodka, kokend water, en ultrasoon reinigen en droogbranden, die soms wel en soms niet, een gunstig effect hadden op de werking van de coil. Let er ook op dat u geen wickvezels uit de coil veegt. Echter, voor nog geen twee euro heeft u nieuwe coil en moet u zich de vraag stellen of dit opweegt tegen de tijd en energie die u eraan geeft. U kunt ook het volgende vergelijk maken: 1 coil kost per drie weken nog geen twee euro, drie weken sigaretten roken (pakje per dag) kost u al snel meer dan 120 Euro. Ons advies: gebruik een nieuwe coil als deze slecht wordt. Heeft u de kennis om zelf coils te maken, dan valt dit nog goedkoper uit.

Als ik een hijs neem dan hoor ik geborrel wat uit de coil komt

Dit wijst op liquid in het pijpje wat van de coil naar het mondstuk gaat. Vaak ontstaat dit door te snel of te hard hijsen aan de elektronische sigaret. Hijs daarom altijd vier seconden lang langzaam de damp naar binnen. Snelle hijsjes zoals bij een klassieke sigaret of shagje lukken niet, omdat de coil natuurlijk wel tijd moet krijgen om de liquid te verdampen (ongeveer een seconde) Een andere oorzaak kan zijn dat de coil verzoopen is. Controleer of alle wickvezeltjes nog in de coil zitten of vervang de borrelende coil voor een nieuwe. Het knetteren van de coil is dan weer teken dat de coil optimaal functioneert.

Clearomizers/Atomizers/Coils (vervolg)

Kan ik mijn clearomizer uitspoelen?

Dat kan, en is soms wenselijk bij het wisselen van liquidsmaken. De tank (pyrexglas of plastic) is gewoon onder de kraan met heet water afspoelbaar. Haal wel eerst de coil uit de clearomizer. Coils die water hebben “gezien” geven een vervelende smaak af. Gaat u van tabaksmaak naar een fruitsmaak, dan is het vaak ook beter de coil te vervangen in verband met smaakoverdracht van de vorige liquid.

Mijn clearomizer lekt, hoe komt dat?

Clearomizers maken gebruik van siliconen O ringen, die houden de liquid in de clearomizer. Als er eentje beschadigd is, of niet juist gepositioneerd is (sommige ringetjes zitten in de base-ring in een voorgegroefde rand), dan kan er liquid langs komen wat naar beneden bij de fitting terecht komt. De batterij kan er wel tegen over het algemeen, maar het geeft een plakkerige klierderboel. Overigens dient men liquid op de huid te vermijden. Bij sommige topcoil clearomizers kan het zijn dat de huls uit de fitting van de clearomizer is gekomen. Dit kan als het mondstuk te strak is aangedraaid, en de coil niet geheel vast is aangedraaid op het contactstaafje. Het mondstuk trekt zo als het ware de huls uit de clearomizer fitting, gevolg is lekkage. Haarscheurtjes of niet goed ingezet schroefdraad kan ook lekkage opleveren en als laatste kan de druk binnen de clearomizer meespelen. De clearomizer kan dan bij lage stand van de liquid ook gaan lekken. Dit laatste is meer een technisch ontwerp foutje, de meeste clearomizers hebben dit probleem niet.

Mijn clearomizer trekt erg zwaar

Dit kan voorkomen als de ventholes (ventilatie gaatjes in de base) verstopt zijn geraakt, of als de batterij te strak op de clearomizer is gedraaid. Ook bij gebruik van een clone merk coil op een merk clearomizer kan het voorkomen dat de twee producten net iets afwijken waardoor er een soort van vacuüm ontstaat.

Wat is een vertical coil, een dual coil, een subohm, een nickel coil en wat is een single coil clearomizer

Een single coil clearomizer is een clearomizer die is uitgerust met een coil waar één gloeispiraaltje in zit. Een dual coil heeft twee gloeispiraaltjes. De laatste types zijn vaak wat feller in het verdampen, maar of u een single of een dual coil gebruikt is een persoonlijke aangelegenheid. Bij een vertical coil staat de gloeidraad recht op in de geleiderhuls van de coil. Een subohm coil is een coil met een weerstand onder de 1 ohm. Deze coil is erg in trek bij zogenaamde „cloudchasers“ (dampers die heel erg veel damp willen uitblazen). Nickel coils worden gebruikt in MODs die werken met temperatuur gecontroleerde aansturing.

Mijn clearomizer doet het niet meer

Controleer of de coil nog goed vast in de clearomizer zit. Zo niet, draai deze goed aan. Werkt dit niet, probeer dan de contactpinnetjes wat op te wippen (zie bijlage 2). Controleer of de batterij spanning geeft. Vervang in het uiterste geval de coil.

Wat is een driptip?

Dat zijn mondstukjes voor op de clearomizer, vaak van het type 510. De benaming komt uit medio 2008, toen men meer damp kreeg bij de toenmalige elektronische sigaretten door de atomizer te druppelen. Men had dan een mondstukje met een redelijke opening nodig. Nu worden ze meestal als decoratief mondstukje gebruikt op clearomizers.

E-liquids

Mag ik PG mengen met VG?

Dat mag, sterker nog veel fabrikanten bieden de liquids aan in een mengsel van PG en VG.

Kan ik zelf liquid maken?

Ook dat kan. Er zijn diverse webshops die een base vloeistof verkopen en aromastoffen. Voordat u begint met het DIY liquid maken is het verstandig u te laten informeren op een forum door mensen die dit al eerder met goed verloop hebben gedaan. Ga niet zomaar zelf wat bij elkaar gooien.

Ik krijg hoofdpijn van mijn liquid

Het kan zijn dat het nicotinegehalte te hoog is in de liquid, probeer een variant met een lagere nicotine-waarde. Blijf ook genoeg water drinken omdat liquid water onttrekt aan het lichaam.

Hoe lang is liquid houdbaar

Vanaf productiedatum is liquid ongeveer twee jaar in ongeopende fles houdbaar. Binnen dat tijdsbestek is het normaal dat de liquid kan verkleuren. Dit is een onderdeel van oxidatie van nicotine, en wordt dan "rijping" genoemd. Verkleuring kan niet zoveel kwaad. Tevens kan de smaak binnen die rijping wat intenser worden.

Hoe bewaar ik liquid?

Liquid bewaart u op een droge koele donkere plaats in het huis, buiten het bereik van kinderhandjes en dieren.

Waarom smaakt mijn liquid niet precies zoals de rook van mijn sigaret?

Rook bestaat uit een cocktail van zeer veel aroma's die gevormd worden uit de door de fabrikant uitgekozen basis ingrediënten en soms honderden toegevoegde additieven. Liquid is wat dat betreft meer basic en bestaat uit een basisstof met toegevoegde aroma's en geurstoffen en in de meeste gevallen nicotine. De smaak van rook is binnen de mix van liquid eenvoudig weg moeilijk na te maken.

Is het erg als ik een paar druppels liquid mors op mijn huid?

De Voedsel- en Waren dienst wil ons graag zien in beschermde kleding als we liquid gaan gebruiken, want liquid op de huid zou zwaar giftig zijn. Echter.. we hebben het over een concentratie die zo laag is dat absorptie van de huid u niet zal schaden dus. Was wel gewoon uw handen met water en maak u verder geen zorgen.

Is het erg als ik vloeistof in de mond krijg?

Ook hier geldt dat een drupje liquid geen kwaad kan. Het wordt een ander verhaal als u de flesjes leeg zou drinken, wat uiteraard de bedoeling niet is van dampvloeistof. Een volwassene kan over het algemeen nogal wat flesjes hebben, maar een kind van 2.2kg kan wèl schade oplopen als deze een flesje zou leeg drinken. De vloeistof is echter over het algemeen niet te pruimen, maar als voorzorgsmaatregel zijn de flesjes in Nederland voorzien van kindveilige dop. Als ouders van kleine kinderen moet u uiteraard wel de verantwoordelijkheid nemen om geopende flesjes uit handjes van kinderen te houden. We nemen aan dat u zelf het verstand heeft om de liquid te dampen en niet te drinken.

Gezondheidsvragen

Mag ik dampen als ik zwanger ben?

Hoewel er ook liquids zijn zonder nicotine wordt dampen, net als gewoon roken, afgeraden.

Mag ik dampen als ik hartpatiënt ben?

Door te dampen rookt u niet, en roken veroorzaakte mogelijk een hoge bloeddruk. Uw bloeddruk kan door het stoppen met roken dus veranderen. Informeer bij uw internist of u, wanneer u gaat dampen, wellicht met uw medicijnen anders moet worden ingeregeld.

Mag ik dampen als ik COPD of een andere longziekte heb?

Van COPD patiënten die reeds al jaren dampen, hebben we vernomen dat longartsen niet negatief staan tegenover de elektronische sigaret. Zij vinden over het algemeen dat er gestopt moet worden met roken. Diverse COPD patiënten melden een verbetering van hun longinhoud na het stoppen met roken en het gebruik van de elektronische sigaret, wat betekent dat de elektronische sigaret COPD niet verergerd. De eer van het verbeteren van de longcapaciteit gaat echter naar het stoppen met roken, niet naar de e-sigaret.

Rook ik nu eigenlijk nog als ik alleen maar damp?

Dit is iets wat leken en gezondheidsgoeroes u graag willen doen geloven. Vaak proberen ze het u flink in te pepen dat u nog steeds rookt. Niets is minder waar. Dampf uit een elektronische sigaret is geen product van verbranding en de definitie van rook is: "een aerosol van verbrandingsproducten in lucht." Kortom, u rookt niet, want er wordt niets verbrand. Dat het LIJKT alsof u rookt doet bij de definitie van rook of damp niet ter zake. Die beroemde opmerking dat u bij inhaleren en uitblazen van damp toch rookt, is meer een uiting van een gedragsintolerantie en onwetendheid bij degene die kritiek uit. Helaas worden aan de hand hiervan vaak huisregels opgesteld die dampen en roken gelijk stelt. Dampers mogen zich dan vervoegen op de buitenplaats of in een kleine ruimte waar het dus letterlijk blauw staat van sigarettenrook, om over de stank maar te zwijgen.

Ik ben allergisch voor PG, wat nu?

Hoewel de meeste kwaaltjes die opduiken na het in gebruik nemen van de elektronische sigaret vaker te wijten zijn aan het stoppen met roken, kan het zijn dat u bij dat zeer lage aantal mensen hoort die allergisch zijn voor PG. In dat geval gebruikt u beter liquids met een hoog VG gehalte. VG allergie is een echte zeldzaamheid.

Wat zijn de gezondheidsaspecten op de langere termijn?

Uiteraard zijn daar geen resultaten van, en wat is een langere termijn. Bij geneesmiddelen in testfase duurt het ongeveer drie jaar voordat het medicijn op de markt komt bij gunstige testen. En dan jaren later kan nog blijken dat een medicijn of pil zeer schadelijk was. (Bijvoorbeeld de Diane 35 acne en anticonceptie pil waar 27 vrouwen aan zijn gestorven (voorgeschreven vanaf 1987) en is nog steeds op de markt, of bijvoorbeeld DES di-ethylstilbestrol, flink voorgeschreven om miskramen te voorkomen in het tijdperk 1947-1974.) Inmiddels is bevestigd door de Engelse overheidsinstantie „Public Health England“ dat dampen 95% minder schadelijk is voor de gezondheid dan wanneer u zou roken. Mogelijk zijn er in het geheel geen lange termijn effecten, maar onderzoeken over lange perioden moeten dat uitwijzen.

VERKLARENDE WOORDENLIJST

A

Accupack: Draagbare accu waarmee batterijen op te laden zijn of gezien als MOD.
Acvoda: Actiecomité voor dampers in Nederland en België
Adapter: stekker met usb uitgang voor in het stopcontact.
Airflow: lucht die aangezogen wordt tijdens het hijsen
Ampul: Mondstuk met huls om liquid naar de atomizer te brengen.
A-Roken: Klassieke brandpeuken roken
Aerosol: een mengsel van vloeistofdruppels liquid) in een gas, ofwel damp
Atomizer: Verdamp element/gloeispiraal met wick en/of mesh
Automatische batterij: Batterij met vacuümswitch

B

Batterij: Accu voor elektrische sigaret
Base: schroefring waar de coil in geplaatst kan worden
Bottomfiller Vulmethode via de onderkant (BCC)
BCC: Bottom coil clearomizer, de coil zit dan aan de onderkant

C

Carcinogeen: Kankerverwekkend
Cartomizer: Gesloten huls met vezelabsorptie materiaal als liquidverstrekker.
Cartridge: Ampul, oud systeem voor aanleveren liquid aan atomizer
Chip: kan refereren aan vacuümswitch, regelchip in batterij of regelchip in lader
Clearomizer: Tank/huls systeem met ingebouwde coil 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
COPD: Een verzamelnaam voor diverse longziektes, benauwdheid is een kenmerk hiervan
Cut off: uitschakeling na bepaalde tijd in bedrijf zijnde. (batterijen)

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 en damp kunt consumeren
Druppelen: liquid rechtstreeks druppelen op de atomizer
Dryhit: een hijs met brandsmaak
Dryburn: droogbranden van de coils
DSE401 oud type E-sigaret
Dual Coil: systeem met twee gloeispiralen 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 liquidverdampers
Esigbond: branchevereniging elektronische sigaretten.
EU: Europese Unie verantwoordelijk voor de tabaksrichtlijn TPD waar de E-sigaret onder valt in 2016

F

FDA: Amerikaans departement voor voedsel en medicijnen

Flash: Het gevoel van damp in de keel, ook toevoeging voor meer gier

Forum: gebruikersplatform

G

Gier: Het gevoel/prikkel van damp in de keel

Gloeispiraal: De draadwikkelt 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 510

Japanse organische katoen: katoensoort die gebruikt wordt als wickmateriaal bij doe het zelv

K

Kanthal draad: gloeidraad voor het maken van eigen coils

Kinderveilige sluiting: Betrekking op de dop van liquidflesjes om kinderen te beschermen.

Keelhit: prikkelend gevoel in de keel waardoor de suggestie ontstaat dat men rookt.

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 of de lading 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, vaker een batterijhouder in bep. design

N

Naaldvulflesje: Liquidflesje met een stompe naald erop voor makkelijk vullen.

Nicotine: Publiekelijk gezien een verslavende stof voorkomend onder andere in tabaksbladeren en gebruikt in liquid

NVWA: Nederlandse voedsel- en waren autoriteit, handhavers van de E-sigaret regeltjes van de overheid

Nichrome draad: Gloeidraad voor het maken van eigen coils

O

Ohm: meeteenheid van weerstand bij coils

Oliespuitje MBP: Type batterijhouder gemaakt door Priest

Oplader: apparaat (je) om e-sigaret batterijen op te laden.

Oxidatie: groene aanslag op contactpunt

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

Politici: Onwetende mensen die voor dampers een idioot beleid hebben bedacht om het product te traineren.

R

Rebuildable: Heropbouwbare modificatie

Recoilen: Modificatie en heropbouwen van de coil

Refill: Opnieuw vullen of een nieuwe vulling

RIVM: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

Rook: Het zichtbare deel van verbranding van gassen

S

Silica: Vezelmateriaal voor het maken van een wick

Siliconen ring: ook wel O ring genoemd, wordt gebruikt in clearomizers tegen lekkage

Spuitje MBP: Oliespuitje van Priest, type batterijhouder, MOD

Stacken: Achter elkaar plaatsen en doorverbinden van accu's

Sub-Ohm: Dampen met coilwaarde onder de 1 ohm, geeft enorme dampwolken

T

Topfiller Vulmethode via de bovenkant

Topcoil: coil die aan de bovenkant van de clearomizer zit

Toxisch: Giftig

TPD: Europese regelgeving omtrent tabaksproducten, waaronder elektronische sigaretten

Triple Coil: cartomizer met drie verdamperelementen, zeldzaam inmiddels

TC/Temperature controlled: dampen, niet op volt of watt, maar op temperatuur instelling

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 (wij twijfelen over deze afkorting)

W

Watt Meeteenheid van stroomkracht (volt x volt)/ohm = watt

Wick: Vezeldraadjes voor transport van liquid naar coil/atomizer

De E-dampersgids informatie

Versie: 14.0 E-Dampersgids voor Beginners. (V14.0-2015-09)

Auteur: KPW Leenhouts

Publisher: HotCoil Digital Media

Distributie: hotcoildm.nl

Direct update link: <http://www.hotcoildm.nl/downloads/ergb1.pdf>

(gebruik bovenstaande link zodat u altijd voorzien bent van de laatste versie!)



Alle rechten voorbehouden, overname uit deze Dampersgids alleen met schriftelijke toestemming (email) van de publisher of auteur. Publicatie van deze gids in ongewijzigde en niet aangepaste vorm is toegestaan mits er een directe link wordt gekoppeld aan de gids. Uitprinten is toegestaan.

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@hotcoildm.nl en we zullen de afbeelding uit de gids verwijderen.

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:

De E-dampersgids is en blijft gratis te downloaden. Mocht u betaald hebben om dit document te kunnen downloaden, stuur ons dan een mailtje.

Wijzigingen:

De Auteur heeft de mogelijkheid zonder kennisgeving tekst, afbeeldingen, data te wijzigen, te verwijderen of aan te vullen.

Bescherming:

Ter voorkoming dat er andere teksten of afbeeldingen worden toegevoegd aan dit document en ter voorkoming dat er tekst wordt gekopieerd uit dit document zonder permissie van de auteur is dit PDF document beveiligd.

Personaliseren:

We bieden retailers en verenigingen de mogelijkheid om dit document te personaliseren met een eigen ogo op de inhoudsopgave pagina. Stuur een mailtje naar info@hotcoildm.nl voor de mogelijkheden.

[x]