

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Ekonomická fakulta

Katedra regionálního managementu a práva

Bakalářská práce

# Domácnosti bez odpadů. Vzdálená vize, nebo přicházející realita?

Vypracovala: Vendula Plavcová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Miloslav Lapka, CSc.

České Budějovice 2022

# JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Ekonomická fakulta  
Akademický rok: 2021/2022

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Vendula PLAVCOVÁ  
Osobní číslo: E19510  
Studijní program: BG208 Ekonomika a management  
Studijní obor: Řízení a ekonomika podniku  
Téma práce: Domácnosti bez odpadů. Vzdálená vize, nebo přicházející realita?  
Zadávací katedra: Katedra regionálního managementu a práva

### Zásady pro vypracování

#### Cíl práce:

Cílem práce je analýza zkušeností lidí, kteří žijí Zero Waste životním stylem a popis jejich motivace k životu bez odpadu.

Teoretická část se zabývá životním stylem Zero Waste jak je prezentován v literatuře a jeho kontextem.

Analytická část: bude zpracována formou rozhovorů s respondenty, kteří praktikují Zero Waste životní styl. Jaké jsou jejich osobní zkušenosti se Zero Waste? Jaká je jejich motivace k životu bez odpadu?

#### Metodický postup:

Samotnému šetření předchází kritický přehled literatury (v odborné literatuře je součástí circular economy) a hnutí Zero Waste. Vlastní doporučení k rozšíření Zero Waste v podmínkách ČR.

#### Rámcová osnova:

1. Úvod
2. Literární přehled
3. Cíl, hypotézy a metodika práce
4. Praktická část
5. Zhodnocení
6. Závěr
7. Summary
8. Seznam použitých zdrojů
9. Přílohy

Rozsah pracovní zprávy: 40-50 stran

Rozsah grafických prací: dle potřeby

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

#### Seznam doporučené literatury:

BEZOBALU O ZERO WASTE (2016): <http://zerowaste.bezobalu.org/>

DISMAN, M., (2000): Jak se vyrábí sociologická znalost. UK Praha, Karolinum.

<https://bezpopelnice.cz/o-odpadcich/zero-waste/>

JOHNSON, B. (2016). Domácnost bez odpadu. Jak si zásadně zjednodužit život snížením produkce odpadu.

KARASOVÁ, J., ŠKRDLÍKOVÁ, H., GAJDOŠOVÁ, M. (2019): Život skoro bez odpadu, CPress.

PIETZSCH, N., LUIS J., RIBEIRO D., MEDEIROS J. F. (2017): Benefits, challenges and critical factors of success for Zero Waste: A systematic literature review. Waste Management. Volume 67, September 2017, Pages 324-353. Přístupné ze Science Direct: <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2017.05.004>

REICHEL, J. (2009): Kapitoly metodologie sociálních výzkumů. Praha: Grada.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. PhDr. Miloslav Lapka, CSc.**  
Katedra regionálního managementu a práva

Datum zadání bakalářské práce: **10. listopadu 2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. dubna 2022**

  
doc. Dr. Ing. Dagmar Škodová Parmová  
děkanka

JIHOČESKÁ UNIVERZITA  
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
EKONOMICKÁ FAKULTA (26)  
Studentská 13  
370 05 České Budějovice

  
doc. PhDr. Miloslav Lapka, CSc.  
vedoucí katedry

V Českých Budějovicích dne 11. listopadu 2021

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě/v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Ekonomickou fakultou - elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum 13. 4. 2022

Podpis studenta



## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala doc. PhDr. Miloslavu Lapkovi, CSc., za cenné rady, odborné vedení a ochotu v průběhu vypracování práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za čas a ochotu účastnit se výzkumu.

## Obsah

Úvod.....	4
Teoretická část.....	6
1. Životní styl Zero Waste.....	7
1.1. Historie.....	7
1.2. Pravidlo 5Z (5R).....	8
1.2.1. Zamítnout (Refuse).....	9
1.2.2. Zredukovat (reduce).....	9
1.2.3. Zužítkovat (Reuse).....	10
1.2.4. Zrecyklovat (Recycle).....	10
1.2.5. Zkompostovat (Rot).....	10
1.2.6. Změnit.....	11
1.3. Bezobalové obchody.....	11
1.3.1. Bezobalové obchody v ČR.....	12
2. Odpadové hospodářství.....	14
2.1. Odpad v ČR.....	14
2.2. Mezinárodní srovnání.....	15
3. Cirkulární ekonomika.....	17
3.1. Cirkulární ekonomika v EU.....	18
3.1.1. Nový akční plán pro oběhové hospodářství.....	18
3.2. Cirkulární ekonomika v ČR.....	18
3.2.1. Cirkulární Česko 2040.....	18
3.2.2. INCIEN.....	20
Praktická část.....	21
4. Metodika výzkumu.....	22
4.1. Cíl výzkumu a výzkumná otázka.....	22
4.2. Kvalitativní výzkum.....	22

4.3.	Výběr výzkumného souboru .....	22
4.4.	Metoda sběru dat.....	23
4.5.	Etika výzkumu .....	23
4.6.	Metoda analýzy .....	23
4.7.	Obsah rozhovoru .....	24
5.	Výsledky výzkumu .....	26
5.1.	Cesta k Zero Waste .....	26
5.1.1.	Předpoklady pro Zero Waste .....	27
5.1.2.	Velké množství odpadu .....	28
5.1.3.	Moment probuzení.....	28
5.1.4.	Osvěta a pomoc druhým .....	29
5.1.5.	Postupné kroky .....	30
5.2.	Motivace individuální .....	31
5.2.1.	Jednodušší život.....	31
5.2.2.	Množství věcí.....	32
5.2.3.	Ekologie (vlastní přičinění, dobrý pocit) a zdraví .....	33
5.2.4.	Smysl .....	33
5.3.	Motivace nadindividuální.....	34
5.3.1.	Ekologie.....	34
5.3.2.	Změna myšlení.....	35
5.4.	Překážky pro Zero Waste život.....	35
5.4.1.	Žádné překážky.....	36
5.4.2.	Přemýšlení a připravenost.....	36
5.4.3.	Konkrétní výrobky.....	37
5.4.4.	System.....	37
5.5.	Okolí.....	38
5.5.1.	Vnímání lidí, kteří neřeší svůj odpad.....	38

5.5.2. Reakce okolí .....	40
5.5.3. Inspirace druhých.....	41
6. Diskuze .....	43
Závěr .....	45
I. Summary and keywords.....	46
II. Seznam zdrojů.....	47
III. Seznam obrázků, tabulek a grafů.....	50
Seznam obrázků.....	50
Seznam grafů .....	50
Seznam tabulek.....	50
IV. Seznam příloh .....	51
V. Přílohy.....	52
Ukázky rozhovorů.....	52

# Úvod

Životní styl Zero Waste, jehož hlavní myšlenkou je minimalizace odpadu, se v posledních letech stává čím dál tím větším trendem. Je prezentován na sociálních sítích, píše se o něm blogy, vychází knihy, vznikají nové bezobalové obchody. I mě tento životní styl zaujal a chtěla jsem se o něm dozvědět více informací. Navíc jsem se v rámci jednoho školního projektu společně s dalšími studenty zabývala tím, jak e-shopy řeší balení zásilek a měli jsme vymýšlet lepší, ekologičtější, ale zároveň cenově dostupná řešení. Tento projekt pro mě byl velmi zajímavý a chtěla jsem se něčím podobným zabývat i v rámci své bakalářské práce. V souvislosti s tím, že jsem se chtěla dozvědět víc o životním stylu Zero Waste a o podmínkách pro tento životní styl v České republice, bylo toto téma jasnou volbou.

Cílem bakalářské práce je analyzovat zkušenosti lidí se životním stylem Zero Waste a popsat jejich motivaci k tomuto životnímu stylu. Zjistit, jak se k tomuto životnímu stylu dostali. V čem se nejvíce změnil jejich život. Jak na změnu reagovali jejich blízcí. V neposlední řadě i to, co jim tento životní styl přináší a jaké přínosy má podle nich pro svět.

Práce je rozdělena do dvou částí. První je část teoretická a popisuje životní styl Zero Waste, tak jak je prezentován v literatuře a na internetu. Soustředí se na jeho definování, historii, pravidlo 5Z a na bezobalové obchody. Dále se teoretická část zaměřuje na odpadové hospodářství, a to jak v České republice, tak v Evropě. Poslední kapitola teoretické části seznamuje s cirkulární ekonomikou a s plány na její zavedení v Evropě i konkrétně v České republice.

Druhá část je praktická a je věnována výzkumu. Na základě kvalitativní tematické analýzy rozhovorů s lidmi, kteří žijí životním stylem Zero Waste identifikují společná témata týkající se zkušeností a motivací k životnímu stylu Zero Waste. Závěrem diskutují výsledky výzkumu.

Práce umožní čtenáři nahlédnout do světa lidí, kteří se snaží žít životním stylem Zero Waste. Také čtenáře seznámí s jejich motivy k životu bez odpadu. Představí životní styl Zero Waste, pravidlo 5Z nebo například bezobalové nakupování a může být inspirací pro lidi, kteří chtějí také praktikovat tento životní styl nebo alespoň udělat nějaký krok k udržitelnějšímu životu. Pro ty, kteří tímto životním stylem žijí může být zajímavé dozvědět se o tom, jak tento životní styl vnímají jiní lidé a odnést si něco i do svého

života. Práce může být užitečná i pro firmy, které by rády oslovily tuto skupinu zákazníků.

## **Teoretická část**

# 1. Životní styl Zero Waste

Název Zero Waste lze přeložit do češtiny jako nulový nebo také žádný odpad. Každý definuje životní styl Zero Waste trochu jinak. Hlavní myšlenkou ale stále zůstává minimalizace odpadu.

Pro Gajdošovou, Karasovou, & Škrdlíkovou (2019) znamená Zero Waste snahu o co nejmenší dopad jejich života jak na životní prostředí, tak i na ostatní lidi. Je to podle nich cesta, která je plná omylů pokusů, ale i zábavy. Nevnímají tento životní styl ale jako naučení se několika bezobalových triků, ale jako celkovou změnu postoje člověka k odpadu.

Na blogu Bez popelnice popisují Zero Waste takto:

*„Zero waste je především CÍL. Na konci snažení, v cílové rovině, je nulový odpad. Žádný odpad není posílán na skládky ani do spaloven. A tím nedochází k plýtvání (...) ZW je strategie předcházení odpadu, která vyžaduje po spotřebitelích přijetí zodpovědnosti za své nákupy a nakládání s odpadky a od firem převzetí zodpovědnosti za své výrobky v jejich celém životním cyklu.“*

Na webových stránkách neziskové organizace Bezobalu (2022) popisují Zero Waste jako návod, jak mít zodpovědnější, jednodušší a radostnější život. Vysvětlují, že nula v názvu Zero Waste je spíše symbolická a má motivovat k co nejmenší ekologické stopě.

Stejného názoru je i Johnson (2018), která uvádí, že v současné době není zcela bezodpadový život reálný. Nulový odpad je ale možné vnímat jako cíl, ke kterému se chce člověk přiblížit. Na to, jak blízko se tomuto cíli člověk přiblíží mají velký vliv geografické a demografické faktory.

## 1.1. Historie

Známky Zero Waste můžeme vidět už v dávných kulturách, kdy se využíval organický materiál, který se vracel zpět do půdy. Konaly se různé trhy a jarmarky, kde se nakupovalo do vlastních nádob. (Gajdošová, Karasová, & Škrdlíková, 2019)

O Zero Waste se ale poprvé začíná mluvit v 70. letech minulého století v souvislosti s firmou Zero Waste Systems Inc, kterou založil Paul Palmer v roce 1974 v Kalifornii. Tehdy byl tedy poprvé použit pojem Zero Waste. Tato firma se pokoušela o nalezení využití chemikálií, které se vytvářeli v elektronickém průmyslu. Tyto chemikálie firma nabízela experimentátorům, vědcům a podnikům. Nástupcem této firmy je Zero Waste



Institute (ZWI). Opět pod vedením Paula Plamera. ZWI odmítá opětovné použití odpadu a recyklaci nebere jako řešení, ale vnímá ji jen jako doplněk odpadového hospodářství. Za řešení považuje ekodesign výrobků, díky kterému odpad vůbec nevznikne. (Veinbender, 2016)

Významnou roli v počátcích Zero Waste podle Štěpánkové (2020) sehrál i Dr. Daniel Knapp z Kalifornie. Ten v roce 1995 cestoval po Austrálii a snažil se prosadit minimalizování odpadu a totální recyklaci. To znamená, že odpad je vnímán jako zdroj, ze kterého se dá stále znovu vyrábět. V Austrálii se pak dařilo tuto inovativní myšlenku i realizovat. Následně se na Novém Zélandu konala první konference zaměřená na Zero Waste a poté vznikla i Mezinárodní Aliance pro Zero Waste. Jejím úkolem je vytváření standard určených pro vládní organizace, firmy i jednotlivce.

Zero Waste se však řešilo jen ve vládních organizacích a v rámci procesu výroby. To ale změnila v roce 2008 Bea Johnson, která začala praktikovat životní styl Zero Waste ve své domácnosti. O svých zkušenostech se životem bez odpadu začala nejprve psát blog Zero Waste Home a později vydala i knihu o Zero Waste s totožným názvem. Také měla mnoho přednášek v 70 zemích a byla prezentována v globálních médiích. Lidem představuje myšlenku Zero Waste a sdílí tipy pro život bez odpadu. Zero Waste se postupně stává čím dál tím populárnější. (Zero Waste Home)

## **1.2. Pravidlo 5Z (5R)**

K minimalizování odpadu v domácnosti může dopomoci pravidlo 5Z (v angličtině 5R). Podle Johnson (2018) se jedná o těchto pět pravidel:

- Zamítnout, co nepotřebujeme
- Zredukovat, co potřebujeme a můžeme zamítnout
- Zužítkovat, co spotřebováváme a nemůžeme zamítnout nebo zredukovat.
- Recyklovat, co nemůžeme zamítnout, zredukovat nebo zužítkovat
- Zkompostovat

Tato pravidla interpretuje i následující obrázek.

Obrázek 1: Pravidlo 5Z (5R)



Zdroj: Šuráňová (2020)

Pořadí a důležitost jednotlivých bodů je znázorněno na obrázku. První a druhé Z má předcházet vzniku odpadu v domácnosti. Třetí Z se snaží o další využití a čtvrté a páté o správné nakládání s tím, co zbývá. Pro Zero Waste jsou nejpodstatnější první tři Z, protože zajišťují, aby se odpad vůbec nedostal do domácnosti a tím pádem, aby ho bylo odpadu opravdu co nejméně. (Johnson, 2018)

### 1.2.1. Zamítnout (Refuse)

Gajdošová, Karasová, & Škrdlíková (2019) vysvětlují toto pravidlo tak, že by se každý měl zamyslet nad tím, co skutečně potřebuje a co ne. Protože čím více věcí člověk má, tím více má i odpadu. Zde se také nabízí myšlenka, že vše, co člověk potřebuje nemusíme nutně vlastnit, ale může si věci půjčovat nebo je sdílet s ostatními.

Toto pravidlo se ale netýká jen nákupů, ale i různých věcí, které jsou zdarma. Jako jsou například reklamní předměty, letáky apod. „*Jakýkoliv takový leták nebo tretka, kterou přijmeme vytváří poptávku po výrobě nových.*“ (Johnson, 2018, s. 25)

### 1.2.2. Zredukovat (reduce)

Druhý bod je zamyšlení se nad tím, co lidé doopravdy potřebují, nemohou to zamítnout, ale mohou to omezit. Gajdošová, Karasová, & Škrdlíková (2019) uvádějí příklad s oblečením. Oblečení nemůže nikdo zcela odmítnout, ale lze ho zredukovat. Místo toho, aby někomu ve skříni leželo oblečení, které vůbec nenosí, může si pořizovat jen tolik oblečení, kolik skutečně využije.

Linhová pak zmiňuje například kupování jen takového množství jídla, aby se nezkazilo, šetření vodou nebo i aktivity jako je sledování televize nebo procházení obchodů. Otázkou tedy je, jak často a v jakém množství je opravdu potřeba to, co není z jakéhokoli důvodu možné zamítnout.

### **1.2.3. Zužítkovat (Reuse)**

Zužítkovat nebo se uvádí též znovu použít ty věci, které nelze zamítnout nebo zredukovat. Tento bod zahrnuje mnoho možností. Jedná se o výběr věcí, které lze používat opakovaně jako například taška na nákup, hrnek na kávu, krabička na jídlo a podobně. Dále je možné upřednostnit nákup z druhé ruky a zároveň nabízet věci, které člověk už nepotřebuje, místo toho, aby je vyhodil. Také věci opravovat, a ne místo nich hned kupovat nové. Najít jim jiné využití a neposlední řadě, jak už bylo řečeno ve prvním bodě věci si půjčovat a sdílet. Ve zkratce, jde o maximální využití produktu, aby se ušetřily zdroje a také energie, která by byla potřebná k recyklaci. (Gajdošová, Karasová, & Škrdlíková, 2019)

### **1.2.4. Zrecyklovat (Recycle)**

Lidé se často mylně domnívají, že Zero Waste je totéž, co třídění odpadu. Recyklace je ale přitom až jedním z posledních bodů, protože Zero Waste se snaží produkci odpadu hlavně předcházet. Přesto se ale někdy i tak odpad vytvoří. V tom případě pak přicházejí na řadu poslední dva body. Odpad, který v domácnosti vznikne by se měl ještě nějak využít, a tak přichází na řadu recyklace. (Gajdošová, Karasová, & Škrdlíková, 2019)

Johnson (2018) popisuje i potíže spojené s recyklací a vysvětluje tak, proč je tento bod až jednou z posledních možností. Je k ní totiž zapotřebí velké množství energie a také nedostatek směrnic a nařízení. Doporučuje proto zaměřit se při koupi produktu nad jeho životností a nad tím, zda vůbec je recyklovatelný. Zmiňuje také produkci toxických zplodin při jejich výrobě, spotřebě i recyklaci.

### **1.2.5. Zkompostovat (Rot)**

Poslední bod říká, že organické materiály by se měli zkompostovat. Johnson (2018) uvádí, že organický materiál tvoří třetinu odpadu domácností. V přírodě se tento odpad rozloží a vytváří živiny pro půdu. V domácnosti může dobře posloužit domácí kompostér. Naopak skládkování organického materiálu není vhodné. Na skládce je totiž proces rozkladu omezen a vznikají při něm škodlivé látky.

### 1.2.6. Změnit

Podle Gajdošové, Karasové & Škrdlíkové (2019) se někdy uvádí i jeden bod navíc, a to změnit. Jedná se o změnu návyků, myšlení, designu... K jednorázovým věcem totiž existují i Zero Waste alternativy a není tedy nutné se některých věcí úplně vzdávat. Jako tyto alternativy uvádí například výměnu papírových kapesníků za hadrový, igelitovou tašku za látkovou nebo třeba lístky v dopravě za elektronické lístky.

### 1.3. Bezobalové obchody

Zájem o Zero Waste se stále zvětšuje. Velký podíl na tom nesou i média a rozšiřující se informace o důsledcích velkého množství odpadů. S nárůstem zájmu o šetrnější život vůči naší planetě souvisí i zvyšující se počet bezobalových obchodů. Ministerstvo životního prostředí vydalo manuál, který má pomoci při otevření bezobalového obchodu a pořádá i praktická školení. Bezobalové obchody mají blízko k životnímu stylu Zero Waste a také ho často propagují. Bezobalové nakupování je nejrozšířenější v oblasti potravin. V posledních letech se ale rozšířil sortiment i v oblasti drogerie. (Povýšilová, 2020)

*„Bezobalový obchod v pravém smyslu je takový, který nabízí naprostou většinu svého sortimentu v bezobalové variantě nebo ve vratných obalech a stejným způsobem by měl být i zásobován.“* (Rychtaříková, 2019) Zákazníci si v těchto obchodech mohou nakoupit zboží na váhu do svých vlastních nádob nebo případně využít nádob, které jsou v obchodě k dispozici.

Nákup ve většině bezobalových obchodů probíhá velmi podobně, jak ukazuje obrázek 2.

Obrázek 2: Nákup v bezobalovém obchodě



Zdroj: foto autorka

Nejprve je potřeba zvážit prázdnou nádobu i s víčkem, na který se pak nalepí čárový kód, který váha vytiskne. Poté si zákazník naplní nádobu tím, co potřebuje. U pokladny

nákup zvaží a odečtou váhu obalů a zbývá už jen zaplatit. V některých obchodech si naplněné nádoby váží stejně jako prázdné nádoby zákazník a až poté přichází k pokladně. (Bezobalu, 2022)

Na obrázku 3 je vidět, jak bezobalový obchod může vypadat.

*Obrázek 3: Bezobalový obchod*



Zdroj: foto autorka

### **1.3.1. Bezobalové obchody v ČR**

Prvním bezobalovým obchodem, který vznikl v České republice byl v roce 2013 obchod Bezobalu v Praze v Bělehradské ulici. Otevření prodejny s nabídkou bezobalového prodeje potravin a drogerie nebylo v té době vůbec jednoduché. V té době se společnost zaměřovala spíše na třídění odpadu než na předcházení jeho vzniku. Protože v ČR byl bezobalový obchod novinkou, inspirovali se zakladatelé Bezobalu v zahraničí. Nyní nevnímají ostatní bezobalové obchody jako konkurenci. Naopak zájemce o založení bezobalového obchodu školí a předávají jim cenné rady. (Dostál, 2019)

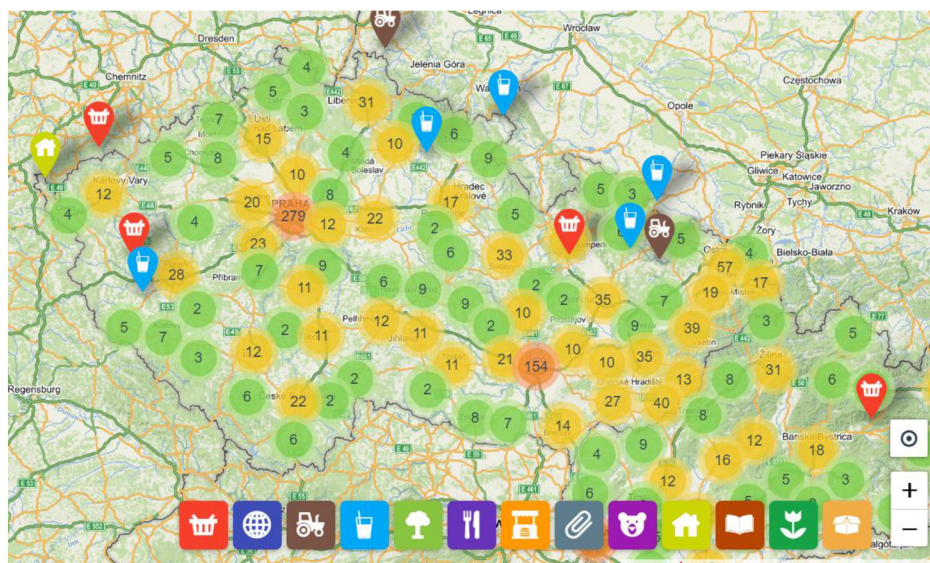
Při hledání jak bezobalových obchodů, tak i dalších možností bezodpadového nakupování může dobře posloužit bezodpadová mapa. Na té je možné najít různé bezodpadové možnosti v České republice i na Slovensku. Stačí jen na webových



stránkách [mapa.reduca.cz](http://mapa.reduca.cz) zadat adresu nebo případně i zboží, které člověk hledá a nalezne tak bezodpadové možnosti ve svém okolí.

Na mapě je pomocí ikon rozlišeno 13 různých kategorií toho, co lidé mohou hledat. Například obchod, e-shop, mlékomat, farma, farmářský trh, květinářství nebo třeba půjčovna/knihovna/opravárna. O jednotlivých místech jsou zde základní informace jako přesná adresa, sortiment, kontakt, fotografie místa, hodnocení, recenze a další. Do mapy lze také jednoduše přidat další možnosti bezodpadového nakupování.

*Obrázek 4: Bezodpadová mapa*



Zdroj: Reduca, bezodpadová mapa

## 2. Odpadové hospodářství

Základem odpadového hospodářství je hierarchie nakládání s odpadem. Ta je v České republice podle Ministerstva životního prostředí následující. Hlavní prioritou je předcházet vzniku odpadu. Pokud nelze vzniku odpadu předejít, pak má dojít k opětovnému použití, recyklaci, jinému využití, a to včetně energetického využití. Pokud to není možné dochází k odstranění odpadu.

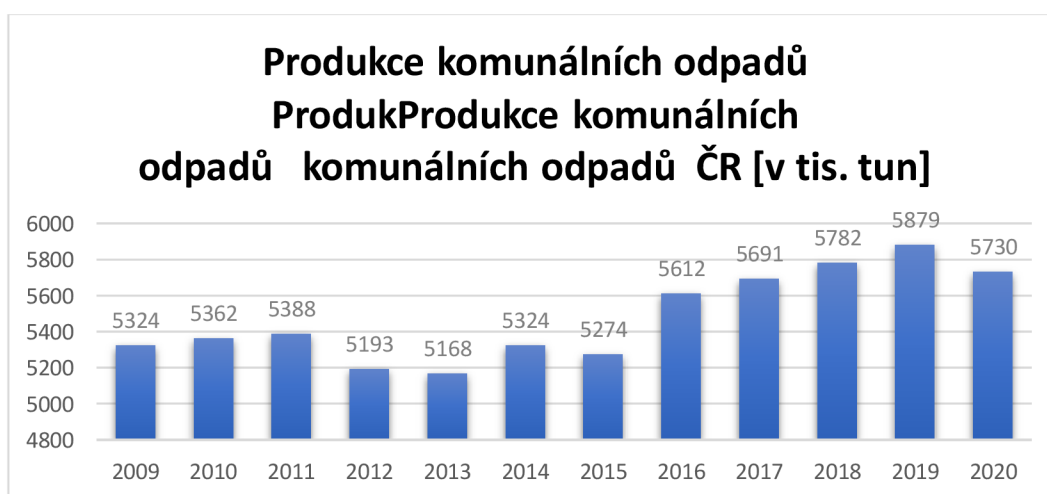
### 2.1. Odpad v ČR

Bakalářská práce se zabývá pouze komunálními odpady. Komunálním odpadem je podle zákona č. 541/2020 Sb., zákon o odpadech

*„směsný a tříděný odpad z domácností, zejména papír a lepenka, sklo, kovy, plasty, biologický odpad, dřevo, textil, obaly, odpadní elektrická a elektronická zařízení, odpadní baterie a akumulátory, a objemný odpad, zejména matrace a nábytek, a dále směsný odpad a tříděný odpad z jiných zdrojů, pokud je co do povahy a složení podobný odpadu z domácností.“*

Podle dat Ministerstva životního prostředí bylo v ČR v roce 2020 vyprodukováno 5,7 mil. tun komunálního odpadu, to je 536 kg odpadu na jednoho obyvatele za rok. Na celkovém množství odpadů činil podíl komunálních odpadů 14,9 %. Využito bylo materiálově 39 % a energeticky 12 % komunálních odpadů. Na skládce skončilo 48 % komunálních odpadů. (MŽP, Produkce a nakládání v roce 2020)

Graf 1: Produkce komunálních odpadů v ČR



Zdroj: ISOH, MŽP, 2021; vlastní zpracování

Z grafu vyplývá, že produkce komunálních odpadů v roce 2020 oproti roku 2019 klesla. Oproti roku 2009 dochází ale k nárůstu.

I když dochází k celkovému nárůstu odpadů, tak podle CENIA (2021) se mezi lety 2009-2020 snížilo množství směsného komunálního odpadu, a to konkrétně o 15,3 % a podle EKO-KOM třídí odpad 73 % obyvatel České republiky.

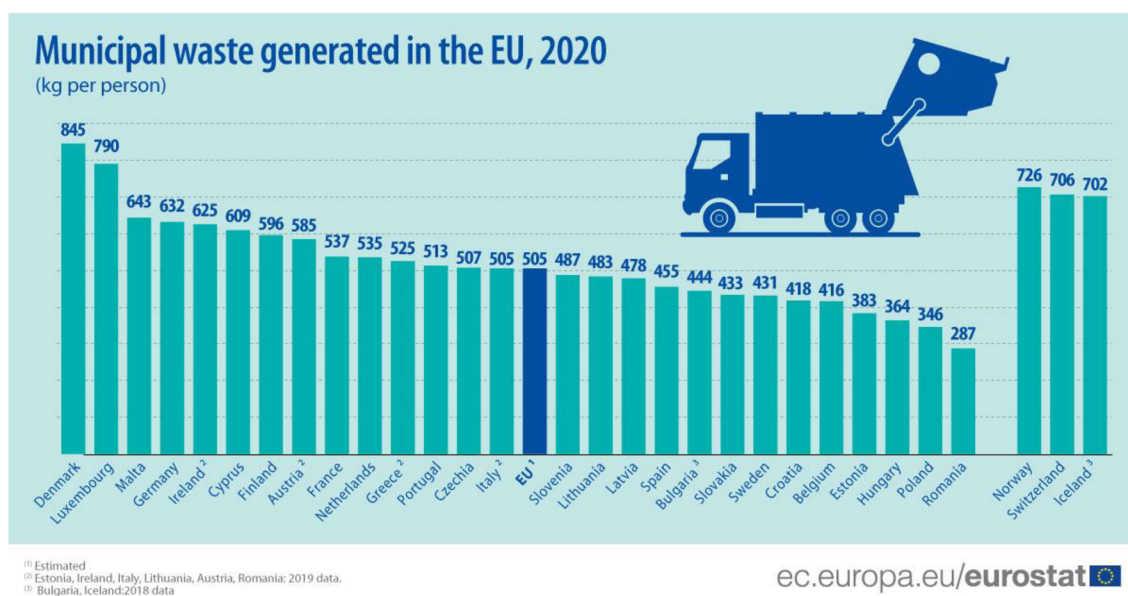
Jedním z nejcharakterističtějších projevů konzumní společnosti je zvyšování produkce odpadů z obalů. Zde došlo v České republice mezi lety 2009-2020 k nárůstu o 48,6 %. Nejčastějšími obalovými materiály v roce 2020 byly papír/lepenka, následovaly plasty a za nimi sklo. (CENIA, 2021)

## 2.2. Mezinárodní srovnání

Oproti ostatním státům Evropské unie si Česká republika nevede špatně a je průměrnou zemí v produkci odpadu. Podle dat Eurostatu činilo množství vyprodukovaného komunálního odpadu v EU v roce 2020 na osobu 505 kg. Ve srovnání s předchozím rokem se množství komunálního odpadu na osobu zvýšilo o 4 kg. Oproti roku 1995 je to pak zvýšení o 38 kg.

Jak ukazuje obrázek, množství vyprodukovaného odpadu v jednotlivých státech EU se značně liší.

Obrázek 5: Komunální odpad v EU



Zdroj: Eurostat, Municipal waste generation up to 505 kg per person, 2022



Z grafu vyplývá, že nejvíce komunálního odpadu v roce 2020 mělo Dánsko (845 kg/osoba/rok) a hned poté Lucembursko (790 kg/osoba/rok). Naopak nejméně komunálního odpadu vyprodukovalo Rumunsko, a to 287 kg na osobu za rok. Česká republika byla ve srovnání s ostatními státy EU průměrnou zemí v produkci odpadu. Češi měli 507 kg na osobu za rok.

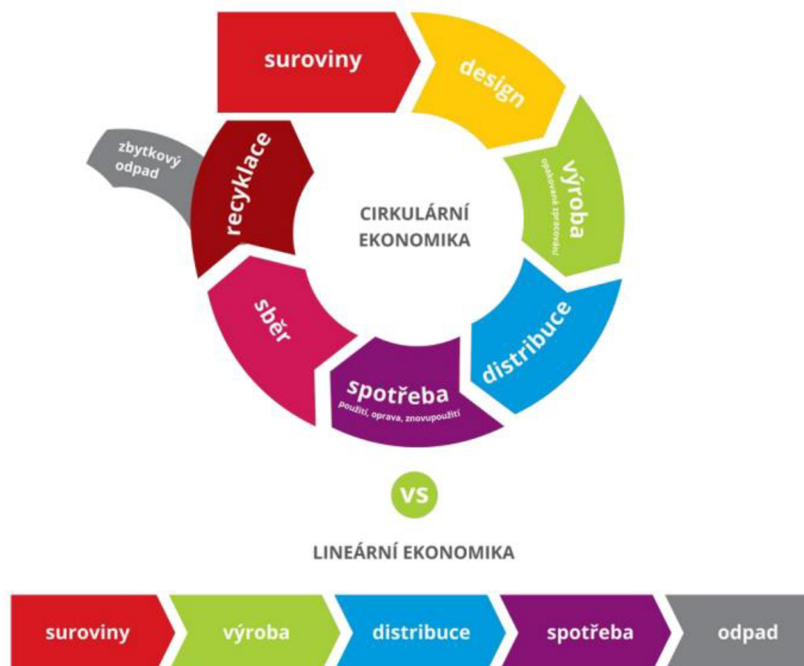
Oproti roku 1995 v jednotlivých státech komunálního odpadu na osobu spíše přibývá. Nižší množství komunálního odpadu na osobu zaznamenalo pouze 7 států EU, a to Bulharsko, Maďarsko, Slovinsko, Rumunsko, Španělsko, Belgie a Nizozemsko. (Soldatova, 2022)

### 3. Cirkulární ekonomika

Cirkulární ekonomika předchází vzniku odpadu a minimalizuje jeho produkci. Šetří přírodní zdroje a efektivně je využívá. Materiály udržuje co nejdéle v oběhu. Zde hrají důležitou roli opravy, pronájem a prodej z druhé ruky. Po skončení životnosti pak recyklace. (Institut cirkulární ekonomiky, n.d.)

Klasickým typem ekonomiky je ale ekonomika lineární, která funguje tak, že ze surovin se vyrobí výrobek, ze kterého se pak stává odpad. Suroviny, které byly použity na výrobu výrobku už se tedy znovu nijak nevyužijí. Cirkulární a lineární ekonomiku ilustruje následující obrázek.

Obrázek 6: Cirkulární x lineární ekonomika



Zdroj: Institut cirkulární ekonomiky, 2017

Při přechodu na cirkulární ekonomiku hrají hlavní roli vlády jednotlivých států. Podle stavu ekonomiky státu je potřeba se soustředit na různé aspekty při přechodu na cirkulární ekonomiku. Státy se dělí do tří kategorií podle stavu ekonomiky na Build countries (Indie, Bangladéš, Nigérie, Pákistán...), Grow countries (Čína, Mexiko, Egypt, Indonésie...) a Shift countries, země, které už jsou na přechodu k udržitelnější spotřebě (země EU, USA, Japonsko...). (Wit, Hoogzaad, & Daniels, 2020).

### **3.1. Cirkulární ekonomika v EU**

Nemalý vliv na prosazování cirkulární ekonomiky mají enviromentální problémy a snaha o udržitelný rozvoj. Evropská unie v posledních letech vypracovala strategické projekty a akční plány pro zavedení cirkulární ekonomiky.

#### **3.1.1. Nový akční plán pro oběhové hospodářství**

V roce 2020 vydala Evropská komise Nový akční plán pro oběhové hospodářství Čistší a konkurenceschopnější Evropa. „*Tento akční plán pro oběhové hospodářství obsahuje program, který je zaměřený na budoucnost a klade si za cíl vytvořit ve spolupráci s hospodářskými aktéry, spotřebiteli, občany a organizacemi občanské společnosti čistší a konkurenceschopnější Evropu.*“ (Evropská komise, 2020, s. 3)

Podle tohoto akčního plánu začíná cirkulární ekonomika už na začátku životního cyklu produktu. Mělo by proto docházet ke zlepšení životnosti výrobků, opravitelnosti, možnosti modernizace a znovu použitelnosti. Dále pak k většímu podílu recyklovaných materiálů ve výrobcích, snížení jednorázového použití atd. Mělo by také dojít k posílení postavení spotřebitelů a zadavatelů veřejných zakázek. Spotřebitelé by měli dostávat dostatečné a pravdivé informace i o životnosti, možnosti opravy a náhradních dílech výrobků. Komise se bude snažit i o uplatňování principu oběhovosti v průmyslu, a to například díky používání digitálních technologií, které lokalizují a mapují zdroje. Zaváděním ekologických technologií. Nebo díky usnadnění průmyslové symbiózy.

Evropská komise se chce zaměřovat zejména na klíčové hodnotové řetězce, kterými jsou elektronika a IKT, baterie a vozidla, textilní výrobky, obaly, plasty, stavebnictví a budovy, potraviny, voda a živiny. Pozitivní vliv by měla mít cirkulární ekonomika nejen pro životní prostředí, ale i pro tvorbu pracovních míst. Mezi lety 2012-2018 se navýšil počet míst spjatých s cirkulární ekonomikou o 5 %.

### **3.2. Cirkulární ekonomika v ČR**

Evropská unie přechod na cirkulární ekonomiku aktivně řeší a nejinak je tomu i v případě České republiky.

#### **3.2.1. Cirkulární Česko 2040**

Ministerstvo životního prostředí vydalo Strategický rámec cirkulární ekonomiky České republiky 2040. Tento rámec zdůrazňuje oběhové hospodářství jako prioritu ČR

a upozorňuje na důležitost praktikování principů oběhového hospodářství. Cílem je předcházet enviromentálním hrozbám a rozvíjet udržitelný společenský systém. (MŽP) „Cirkulární Česko 2040 by mělo posílit konkurenceschopnost a technologickou vyspělost hospodářství, zvýšit bezpečnost dodávek surovin a odolnost vůči různým vnějším šokům, rozvíjet celkově udržitelný společenský systém, ale také vytvořit nová pracovní místa.“ (Tiskové oddělení MŽP, 2021) Podle ředitele odboru odpadů MŽP Jana Maršáka je cirkulární ekonomika jediný smysluplný směr do budoucna, a to se netýká jen odpadového hospodářství.

Ve zkratce se Strategický rámec cirkulární ekonomiky České republiky zaměřuje na deset prioritních oblastí a to:

1. Produkty a design
2. Spotřeba a spotřebitelé
3. Odpadové hospodářství
4. Průmysl, suroviny, stavebnictví, energetika
5. Bioekonomika a potravin
6. Cirkulární města a infrastruktura
7. Voda
8. Výzkum, vývoj a inovace
9. Vzdělávání a znalosti
10. Ekonomické nástroje

Tyto oblasti jsou zvoleny na základě toho, že cirkulární ekonomika musí být komplexní a zasáhnout do všech fází ekonomického cyklu.

Podle Škrdlíkové (2020) čeká Českou republiku, pokud bude chtít přejít na cirkulární ekonomiku následující:

- Produkty se budou více sdílet, opravovat a bude se prodlužovat jejich životnost.
- Budou se používat obnovitelné zdroje energií
- Odpad se bude měnit na hodnotné produkty (jako příklad uvádí Skotko, kde například ze suti opět vyrábí cihly)

### 3.2.2. INCIEN

Cirkulární ekonomiku v ČR prosazuje i Institut cirkulární ekonomiky (INCIEN). Tato nezisková organizace pořádá přednášky, konference, poskytuje konzultace firmám i obcím, umožňuje vzdělání v oblasti cirkulární ekonomiky a mnoho dalšího. Zkrátka se snaží šířit povědomí o cirkulární ekonomice. INCIEN vydává také různé publikace o cirkulární ekonomice. Společně s dalšími společnostmi vytvořili například publikaci Cirkulární Česko, kde popisují zkušenosti firem, které dělají pokroky směrem k cirkulární ekonomice. (Institut cirkulární ekonomiky)

Například společnost MIWA se rozhodla předcházet vzniku jednorázových obalů. Této firmě se daří díky znovupoužitelným obalům minimalizovat odpad v celém dodavatelském řetězci. (Klepek, 2020)

Nebo firma Tierra Verde, která vyrábí ekodrogerii. Tato firma nechtěla vytvářet zbytečný odpad, a proto obaly, ve kterých jsou zabaleny vstupní suroviny dále využívají a vyrábějí z nich tašky a obaly na sešity. Firma chtěla ale řešit i obaly, které putují od nich do domácností. Začali proto snižovat množství plastu v obalech a také dodávat své výrobky do bezobalových obchodů. Dalšími příklady úspěšných „cirkulárních“ firem jsou například: stavební firma SKANSKA, IKEA nebo Sonnentor. (Perková & Malá, 2019)

## **Praktická část**

## **4. Metodika výzkumu**

### **4.1. Cíl výzkumu a výzkumná otázka**

Problematika odpadů a ekologie jsou nyní ve společnosti aktuální a velmi diskutovaná témata. Někteří lidé se změnou začali u sebe a snaží se minimalizovat svůj odpad. Zajímalo mě, jak se takovým lidem žije ve světě, kde je nákup produktu s obalem běžnou a nejdostupnější možnou cestou a proč se rozhodli žít jinak. Hlavním cílem práce tedy je analyzovat zkušenosti lidí, kteří praktikují životní styl Zero Waste a popsat motivaci těchto lidí k životu bez odpadu.

Hlavní výzkumnou otázkou tedy je: Jaké jsou zkušenosti lidí, kteří žijí Zero Waste životním stylem? Druhou výzkumnou otázkou je: Co tyto lidi motivuje k životu bez odpadu?

### **4.2. Kvalitativní výzkum**

Jako výzkumná metoda byl zvolen kvalitativní výzkum. „Kvalitativní výzkum je nenumerické šetření a interpretace sociální reality. Cílem tu je odkrýt význam podkládaný sdělovaným informacím.“ (Disman, 2000, s. 285). Oproti kvantitativnímu výzkumu tedy umožňuje proniknout více do hloubky tématu.

Dalším důvodem pro výběr kvalitativního výzkumu byl výběr cílové skupiny. Jelikož se jedná o poměrně specifickou skupinu lidí, měla jsem obavu týkající se sehnání dostatečného počtu respondentů.

### **4.3. Výběr výzkumného souboru**

Při výběru respondentů jsem chtěla nejdříve využít metodu nabalování (tzv. snowball). Podle Reichela (2009) se tato metoda hodí při výběrech, kdy se jedná o specifické soubory. V případech, kdy jsou soubory výzkumníkům neznámé, nejsou pro ně seznamy, ani jiné vhodné opory výběru. Tato metoda funguje na základě doporučení. Je osloveno několik málo osob, které mají doporučit 3-5 dalších vhodných jedinců pro výběr a ti jsou pak požádáni o totéž. Předpokládala jsem, že lidé, kteří žijí životním stylem Zero Waste znají někoho, kdo také žije tímto životním stylem. Tento předpoklad byl ale chybný a touto metodou se mi nepodařilo nalézt dostatečný počet respondentů, neboť lidé, které jsem požádala o doporučení dalších respondentů nikoho dalšího, kdo by tímto životním stylem žil osobně neznali.

Rozhodla jsem se tedy využít nabídku v jednom bezobalovém obchodě, abych zde vyvěsila letáček s informací, že hledám respondenty pro rozhovory k mé bakalářské práci. Výzva byla nasdílena i na profilu tohoto bezobalového obchodu na sociální síti Instagram. Hlavní kritéria při výběru respondentů byla následující:

- Aktivní praktikování životního stylu Zero Waste
- Ochota zapojit se do výzkumu

Výzkumný soubor nakonec činil 7 respondentů.

#### **4.4. Metoda sběru dat**

Jako metodu sběru dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. Podstatou tohoto typu rozhovoru je předem připravený soubor otázek (témat), které mohou být pokládány v různém pořadí dle potřeby. Důležité je, že všechny připravené otázky musí být probrány. Tazatel může otázky i částečně upravit nebo se ptát na doplňující otázky. (Reichel, 2009).

#### **4.5. Etika výzkumu**

V kvalitativním výzkumu je důležité dodržování etických zásad. Respondentům byl sdělen účel výzkumu a účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná. Respondenti byli také seznámeni s tím, že nemusejí odpovídat na otázky, na které nechtějí odpovědět a rozhovor mohou kdykoli ukončit. Rozhovory byly s jejich svolením nahrávány, přepsány a některé jsou uvedeny v příloze bakalářské práce. Pro zachování anonymity jsou jména respondentů změněna.

#### **4.6. Metoda analýzy**

Pro analýzu dat jsem se rozhodla využít tematickou analýzu. Tato analýza se používá, pokud chce výzkumník zjistit něco o názorech, hodnotách nebo zkušenostech lidí. Využívá se u kvalitativního výzkumu například právě u přepisu rozhovorů.

Základem tematické analýzy je pečlivé zkoumání dat, hledání společných témat a vzorců chování, které se opakovaně objevují. Braun a Clarke (2006) popisují šest kroků, jak při tematické analýze postupovat a zdůrazňují důležitost opakovaného vrácení se zpět k předchozím bodům.

1. Seznámení s daty



Prvním krokem je seznámení s daty, které zahrnuje přepis rozhovorů, pročitání textu a psaní prvních poznámek a hledání významů. Pokud se výzkumník nezúčastnil sběru dat doporučuje se seznámení s daty věnovat více času.

## 2. Kódování

Hledání zajímavých rysů, opakujících se vzorců. Kódy jsou většinou konkrétnější než témata.

## 3. Hledání témat

Témata jsou obvykle širší než kódy. Kódy se tedy uskupují do potenciálních témat. Jednotlivé kódy mohou zapadat do více témat a je nutné rozhodnout, kam kód zařadit.

## 4. Kontrola témat

Znovu přečtení jednotlivých témat. Kontrola toho, jestli nebylo něco zapomenuto nebo špatně zařazeno. Může tedy dojít k přehodnocení a změně témat.

## 5. Definování a pojmenování témat

V této fázi se hledá, o čem jednotlivá témata jsou. Uvažuje se o každém tématu zvlášť a o jejich propojení. Vymýšlí se vhodný název.

## 6. Napsání zprávy

Posledním krokem je sepsání zprávy.

## **4.7. Obsah rozhovoru**

Rozhovor můžeme rozčlenit do několika oblastí. Nejprve jsem poprosila respondenty o to, aby se krátce představili. Poté jsem se ptala na to, co Zero Waste znamená pro život respondentů, protože každý vnímá tento životní styl trochu jinak.

Další část byla zaměřena na úplné začátky praktikování tohoto životního stylu. Jak se vůbec dozvěděli o Zero Waste. Proč se rozhodli praktikovat tento životní styl. Zda pro ně byly začátky lehké nebo zda se naopak potýkali s nějakými nesnázemi.

V návaznosti na začátky jsem pokračovala otázkami týkajícími se toho, jak vnímají Zero Waste nyní. Jak tento životní styl ovlivnil jejich život. Jestli se setkávají s nějakými obtížemi při snaze minimalizovat odpad.

Poté jsem se zajímala o nejbližší rodinu a přátele. Jaké byly jejich reakce. Zda se u nejbližších setkali s podporou nebo naopak s nepochopením. A také jestli třeba někoho inspirovali, k tomu, že také začal žít tímto životním stylem.

Na závěr byly předmětem rozhovoru přínosy životního stylu Zero Waste. A to ať už konkrétně pro respondenty. Tak i co je podle nich celkově největším přínosem.

## 5. Výsledky výzkumu

Na základě tematické analýzy jsem analyzovala 7 rozhovorů a identifikovala jsem celkem 5 témat. Rozhovory proběhly se 6 ženami a jedním mužem. Jména respondentů jsou z důvodu zachování anonymity změněna. Všichni respondenti jsou z Českých Budějovic a okolí. Věkové rozmezí respondentů je 24–44 let a životním stylem Zero Waste žijí přibližně 5–15 let.

Následující tabulka přehledně zobrazuje všechna identifikovaná témata a subtémata, která následně popíši podrobněji.

*Tabulka 1: Témata a subtémata*

TÉMA	SUBTÉMA
Cesta k Zero Waste	Předpoklady pro Zero Waste
	Velké množství odpadu
	Moment probuzení
	Osvěta a pomoc druhým
	Postupné kroky
Motivace individuální	Jednodušší život
	Množství věcí
	Ekologie (dobrý pocit, vlastní přičinění) a zdraví
	Smysl
Motivace nadindividuální	Ekologie
	Změna myšlení
Překážky pro Zero Waste život	Žádné překážky
	Přemýšlení a připravenost
	Konkrétní výrobky
	System
Okolí	Reakce okolí na změnu životního stylu
	Vnímání lidí, kteří neřeší svůj odpad
	Inspirace druhých

Zdroj: Vlastní zpracování

### 5.1. Cesta k Zero Waste

První téma jsem nazvala „cesta k Zero Waste.“ Každý z respondentů se o životním stylu Zero Waste dozvěděl trochu jinou cestou. Viktorie, Marie, Nina a Anna získaly první informace na internetu. Z konkrétních jmen je inspirovaly Veronika Bernard (Weef), Karolína Rathousová (Dewi) a Bea Johnson. Štěpán se o Zero Waste dozvěděl

díky cestování, a to konkrétně do Austrálie. Martina začala žít Zero Waste po narození druhého dítěte, kdy začala používat látkové plenky a hledala další možnosti, jak snížit odpad. Lucie se se Zero Waste poprvé setkala díky firmě, která nabízela bezobalové produkty, které pak ona začala prodávat ve svém obchodě. Pro Štěpána a Martinu nebyl sice internet prostředkem, díky kterému se o Zero Waste dověděli, ale začali zde také čerpat další informace o tomto životním stylu.

Některé respondenty k praktikování tohoto životního stylu vedlo to, že si uvědomili, kolik produkují odpadu. Někteří měli určitý základ v dětství nebo zkrátka mysleli už předtím, než začali žít životním stylem Zero Waste více ekologicky. Někteří hovořili také o momentu, kdy jim vše zapadlo dohromady a najednou začali odpad více vnímat a nedávalo jim smysl ho produkovat, a naopak jim dával smysl životní styl Zero Waste. Pro některé respondenty to byla jen jedna z těchto možností, u jiných se tyto možnosti prolínaly. Nyní by rádi se Zero Waste seznámili i další lidi. Rádi jim poradí, pomohou. Většina z nich mluvila i o tom, že je důležité dělat malé postupné kroky při snižování odpadu.

Subtématy k tomuto tématu jsou „předpoklady pro Zero Waste“, „velké množství odpadu“, „moment probuzení“, „osvěta a pomoc druhým“ a „postupné kroky.“

### **5.1.1. Předpoklady pro Zero Waste**

Všichni respondenti začali žít životním stylem Zero Waste až v dospělosti. Viktorie, Nina a Alena mluvily o určitých předpokladech, které pro Zero Waste měly. Viktorie měla určitý základ už z dětství od svých rodičů. Nina už se předtím zajímala o ekologii. Navíc sledovala Marii Kondo, která propaguje minimalistický životní styl a propojila si tento životní styl se Zero Waste. Poslední, kdo se zmiňoval o předpokladech k Zero Waste je Marie, která je veganka a veganství a Zero Waste k sobě mají blízko.

*„No tak nějak já pocházím z vesnice a můj tatínek je takovej jako k přírodě a vždycky nás k tomu vedl, takže jako pro mě netřídit odpad bylo úplně jako pasé. To u nás neexistovalo. A celkově jsme se hodně starali o přírodu. Chodili jsme krmit zvířátka do přírody a tak [...] takže tak nák jsem se v tom jako narodila no.“ (Viktorie)*

*„No já jsem už předtím byla hodně ekologicky zaměřená...“ (Nina)*

*„Ono to bylo možná i spojený i s tím veganstvím, jak jsem se k němu dostala a součástí toho veganství je nejenom to, že se omezují ty živočišný produkty, ale víc se i přemýšlí o životním prostředí...“ (Marie)*

### 5.1.2. Velké množství odpadu

Pokud se člověk, který nenakupuje bezobalově a nijak zvlášť neřeší svůj odpad zamyslí, kolik odpadu vyprodukuje nebo pokud se podívá na statistiky, zjistí, že odpadu opravdu nemá málo. To si uvědomili i Martina, Anna, Štěpán a Nina. Tento fakt také sehrál svou roli při jejich změně životního stylu.

*„...a hlavně i to uvědomění. Já jsem vlastně tenkrát, jsme začali s manželem i třídít, začali jsme se o to víc zajímat, a protože jsme si všimli, kolik jakoby odpadu komunálního jako máme jo.“ (Martina)*

*„Protože toho odpadu, co vyprodukuje jenom jeden člověk. Potom když je to jedna rodina, jeden panelák. To je strašně moc. Vždyť když člověk chodil nakupovat jenom do supermarketu. Prostě takovej ten běžnej styl. A teď po každém nákupu zaplníte hned jak přinesete ty věci domů. Chcete si to nandat do ledničky, do špajzu, tak zaplníte koš plastů a můžete jít do toho kontejneru to vynést. To je prostě úplně strašný.“ (Anna)*

*„...když se pak člověk probudí malinko a uvidí vlastně, co všechno po něm jako je. Co všechno jako on dokáže vyprodukovat...“ (Štěpán)*

*„... to je ale přece strašná blbost produkovat tolik odpadu...“ (Nina)*

### 5.1.3. Moment probuzení

Životní styl Zero Waste začali všichni respondenti praktikovat až v dospělosti. Před tím tedy produkci odpadu příliš nebo vůbec neřešili. U některých z nich potom, co se dozvěděli o Zero Waste nastal určitý zlomový okamžik. Nechtěli už žít tak jako doposud a rozhodli se změnit svůj životní styl.

Štěpán, Viktorie a Nina mluvili o tomto zlomovém okamžiku, o momentu probuzení.

*„No... jako pro mě osobně to byla taková dejme tomu probuzení z kóma. Probuzení z toho, že vlastně jsem jednal velmi spotřebitelsky, a že vlastně. Prostě bylo to takový probuzení ale sebe sama.“ (Štěpán)*

*„...jsem si přišla úplně komická, jak do té doby žiju, co se týká třeba těch igelitových sáčků a vlastně mi přišlo trošičku i smutný, že nad tím lidi jako nepřemýšlí. Že děláme věci, který jako vlastně nepotřebujeme dělat.“ (Viktorie)*

*„Ale právě po tý přednášce si říkám no jo to je ale přece strašná blbost produkovat tolik odpadu, a i jakoby mít ty věci, který nepotřebuju a brát si věci, který jsou zadarmo a hrozně mě to jakoby najednou secvaklo. [...] a prostě jenom to byla taková ta poslední tečka, proč se tomu věnovat.“ (Nina)*

Nina by ráda přišla na to, co pro ni byl spouštěč, díky kterému začala žít tímto životním stylem a ráda by to samé spustila i u dalších lidí

*„...když vidím, jak je to jednoduchý, tak prostě nechápu lidi, který před tím úplně zavírají oči. I když v podstatě já jsem byla úplně stejná, já se teďkon snažím přijít na to, co byl ten moment vlastně... Pro mě to byla ta přednáška, jak jsem říkala a hrozně bych jako ráda tohle nějakým způsobem spustila i v jiných lidech.“ (Nina)*

#### **5.1.4. Osvěta a pomoc druhým**

Stejně jako Nina, tak i většina ostatních mluvila o tom, že se snaží šířit myšlenku Zero Waste. Jediný, kdo se k tomuto tématu přímo nevyjádřil byly Anna a Martina. Ostatní respondenti, kteří o tomto tématu mluvili se snaží lidi informovat, pomáhat jim, radit a šíří tak určitou osvětu. Většina z nich se to snaží dělat nějakou nenásilnou formou. Nikomu nic nenuť. Sdílí to, co jim přijde dobré nebo informují, pokud se někdo zeptá.

*„...a potom i to řešit i jako nějakou nápodobou, o tom mluvit jako s ostatníma lidma a říct, hele já to mám takhle a myslím si, že je to fajn.“ (Marie)*

Lucii byl životní styl tak blízký, že začala ve svém obchodě nabízet bezobalové zboží.

*„...vlastně mi to bylo tak blízký, až jsem se rozhodla tomu věnovat trošku víc no a nabízet to víc lidem.“ (Lucie)*

*„...my tady nabízíme možnost, že ty lidé si u nás můžou nakoupit, že jsme nějakou tu část práce vlastně za ně vyřešili. [...] Můžeme poskytnut další informace ohledně tohoto životního stylu, ale podle nás, protože každéj to má samozřejmě jinak a každéj to zase jinak vnímá...“ (Štěpán)*

*„Takže snažím se to lidem netlačit, ale snažím se jít příkladem, když se někdo zeptá, jak na to, tak mu ráda poradím.“ (Nina)*

Viktorie oproti ostatním začala životní styl Zero Waste svému okolí spíš nutit.

*„...já jsem hodně začala být taková jako aktivistka, že jsem to začala všem nutit, takže jsem možná hodně rozčilovala kamarády, což tak jako možná dělám pořád...“ (Viktorie)*

Štěpán to měl zpočátku podobně jako Viktorie a ostatní tlačil ke změně. Pak si ale uvědomil, že když bude někomu něco nutit, nikam to nepovede.

*„...tak jsem jako pochopil, že jak jsem já tlačil na ty lidi s tou změnou, tak oni vlastně na mě tlačili s těma svýma principama a pochopil jsem, že spíš a takovej jako klíč můj je i spíš v tom, že budu žít, tak jak mně se chce a [...] určitě by tam neměl být nějaký nátlak nebo něco kde se už jako dotýkáme ty svobody toho druhýho člověka...“ (Štěpán)*

### **5.1.5. Postupné kroky**

Postupné kroky jsou podle respondentů na cestě k Zero Waste velmi důležité. Nezačít se všim naráz ale postupně by Lucie a Marie doporučili lidem, kteří chtějí se Zero Waste začít.

*„...hodně lidí s tím chce začít prostě hned teď. Mně to přijde jako blbost. Přijde mi prostě lepší tak nějak postupně přejít z toho co doma mám. Tak prostě zbytečně nevyhazovat a dopotřebovat a pak prostě nebo aspoň darovat, aby to ty lidi nevyhazovali.“ (Lucie)*

*„...myslím si, že je třeba, aby o tom aspoň ty lidi jako přemýšleli a ty kroky si dělali po malých krůčcích. Že vlastně člověk nemůže udělat všechno najednou. Že to, když chce udělat všechno najednou, tak se to většinou nepovede. Že je potřeba postupovat pomalu.“ (Marie)*

Anna, Martina a Nina s tím souhlasí. Mluvily i o tom, že ony samy začaly se Zero Waste postupně.

*„Oni k tomu jsou takový malý krůčky a to stačí. Ono potom z malého krůčku je zase velký krok.“ (Anna)*

*„I já jako jsem začala že jo chtít a chtěla jsem šetrnějc prát prostě ty plenky, to oblečení prostě. To dítě jo prostě snižovat ty odpady, když už jsem snížila ty plínky, říkám, vždyť by to šlo i jinde jo?“ (Martina)*

*„...jakmile se o to prostředí začnou ti lidi zajímat, tak pak se to furt nabaluje a nabaluje. Takže předtím jsem neřešila vůbec nějakou módu, nějaký slow fashion nebo lokálnost potravin a teď už to řeším.“ (Nina)*

Štěpán naopak mluvil o tom, že se do Zero Waste se svou přítelkyní podle jeho slov: „*obuli poměrně dravě.*“ Viktorie o tomto tématu nemluvila.

## 5.2. Motivace individuální

Všem respondentům životní styl Zero Waste vyhovuje. Nikdo je do takového života nenutí, nemají pocit nějaké oběti. Všem přijde takový život přirozený. Někteří ale vnímají i to, že pro jejich nejbližší, nemusí být Zero Waste tak přirozený a jednoduchý životní styl jako pro ně. V dalších subtématech se podíváme na individuální motivy k životu bez odpadu.

Subtémata zde jsou „jednodušší život,“ „množství věcí,“ „ekologie a zdraví“ a „smysl.“

### 5.2.1. Jednodušší život

Martině, Viktorii, Lucii a Nině Zero Waste zjednodušuje život. Je pro ně praktičtější. To souvisí i s množstvím věcí, které je dalším subtématem.

*„Já říkám ty jo hele já jsem líná matka, pro mě je to prostě jednodušší, jo. Když mám to porovnání, tak pro mě byly jednodušší ty látkový plenky a všechno.“* (Martina)

*„No přijde mi, že mám paradoxně takovej praktičtější život a jako snazší.“* (Viktorie)

*„No jinak si myslím, že ta domácnost je taková odlehčenější, jak jsem říkala, že těch produktů tam prostě není tolik. Jo že nemusím mít čistič na koberec a já nevím na co všechno.“* (Lucie)

Někteří respondenti ale zároveň mluvili i o tom, že všichni lidé to samozřejmě vždy nemusí vnímat stejně. Některé respondentky zmiňovaly, že pro jejich partnery/manželi to není vždy tak snadné a přirozené jako pro ně samotné.

Třeba pro Ninu je Zero Waste také snazší cestou. Zároveň ale vnímá to, že pro jejího manžela to tak není.

*„No pro můj život to (Zero Waste) znamená určité zjednodušení. Pro mého manžela zase práci navíc. Takže je to hodně o tom balancovat, co chci já, co manžel, případně děti.“* (Nina)

Štěpán, Marie a Anna nevyjádřili, že by jim Zero Waste zjednodušoval život, ale zároveň ani nemluvili o tom, že by jim ho nějak výrazně ztěžoval.



### 5.2.2. Množství věcí

Se zjednodušením života souvisí i téma množství věcí které lidé vlastní. Respondenti mají možnost srovnání před tím, než začali žít Zero Waste a nyní, kdy tímto životním stylem žijí. Vnímají velké množství věcí, které lidé běžně mají, ale nepotřebují. Pro ně je výhodou vlastnit věci méně. Věci se snaží maximálně využít a pokud je oni sami nevyužijí, pošlou je dál, někomu, kdo je potřebuje. Věci také často sdílejí nebo si je vyměňují.

Nina má rozhodovací paralýzu, kvůli velkému množství věcí, které v dnešní době obchody nabízí.

*„No já mám hroznej problém s dnešním světem, jak je věcí všude moc, tak mám pořád rozhodovací paralýzu, a když jedete podle tohohle stylu (Zero Waste), tak se vlastně nemusíte rozhodovat tak moc, protože těch možností je hrozně málo. Takže já nemuším řešit, jestli si koupit tuhle čičku nebo tuhle. Prostě mám tam jednu a to stačí.“*  
(Nina)

Nina se snaží vést k Zero Waste i svoje děti a mít k nim přístup, že oni tolik věcí nepotřebují.

*„Všude je prostě strašně hraček a tak, takže se snažím ty děti jako mít ten přístup, že ty věci nepotřebujou, a že prostě stačí to, co máme a spíš jako chodit k lidem domů, hrát si s jejich hračkama, než abychom je měli doma.“* (Nina)

Martina a Lucie zmínily, že lidé potřebují mnohem méně věcí, než mají.

*„Člověk nepotřebuje mít 10 tisíc šamponů prostě jo. Milion přípravků do domácnosti jo. Stačí pár přípravků jako na všechno jako univerzální a bohatě to stačí.“*  
(Martina)

*„Že asi nemám doma tolik věcí. A že stačí prostě. Jsou nějaký univerzální čističe, který vynahradí pět nějakých komerčních.“* (Lucie)

Štěpán hovořil o spotřebitelském světě, který většinu lidí ovlivňuje už od dětství.

*„...protože ten dnešní svět [...] je takovej spotřebitelskej, takže mi už od dětství většinou není to tak vždycky samozřejmé, ale jako většinou vidáme ten svět nebo aspoň v mém životě to tak bylo, že jsem viděl ten svět, že si musíme koupit auto, abychom se dostali někam na nějaký nákupy. Musí mít velkej kufr třeba. Nebo potřebujeme spoustu tašek...“* (Štěpán)

Marie zmínila nakupování velkého množství oblečení, které lidé nakupují bez rozmyslu jen kvůli trendům.

*„...lidi nakupují hodně jako impulzivně a jsou jako trendy třeba na trhu řeší a potom jsou jako schopný toho nakoupit jako hodně a vůbec nevidí jako co za tím je.“*  
(Marie)

Viktorie a Anna se přímo o tomto tématu nezmiňovaly.

### **5.2.3. Ekologie (vlastní přičinění, dobrý pocit) a zdraví**

Pro Marii a Annu je velmi důležitá ekologie a příroda. Jako velkou motivací jim tedy je, že ony nezatěžují planetu zbytečným odpadem. Díky Zero Waste mohou ony samy přispět k ochraně přírody.

*„Asi mám takovej jako dobrej pocit z toho že jako i třeba dokážu pomoci tý planetě vyprodukovat míň odpadu. Tak já to cítím jako pozitivní. Sice jako z pohledu většiny to může vypadat jako zanedbatelně, ale já si myslím, že každé by měl začít tak nějak u sebe.“* (Marie)

*„Tohle (Zero Waste) je asi jediná nebo jediná... nebo asi jo. Jak můžu tomu pomoci. Jako určitě se nepůjdu přivazovat někam ke stromům, to už mi přijde jako moc, ale aspoň tohle.“* (Anna)

Viktorie a Martina mluvily o zdravotní stránce.

*„Že třeba, když se podívám na holčičí stránku věci, tak za prvý hygienický potřeby, tak to mi třeba změnilo život, co se třeba týká i zdravotně, že to mi přijde převratný. Bych zakázala všechny ty ne Zero Waste věci.“* (Viktorie)

*„Člověk začal prostě ekologicky smýšlet a jako víc se zaměřuje na to zdraví.“*  
(Martina)

*„... že jsou vlastně i vzhledem k bezobalu, že jsou i zdravější verze. Jo, že to není, že by si člověk musel kupovat nákou chemii.“* (Martina)

### **5.2.4. Smysl**

Štěpán, Marie, Lucie a Nina se ve svých odpovědích vyjádřili, že jim tento životní styl dává smysl.

*„No proto, že to je něco, co mi dává smysl.“* (Štěpán)

*„Protože mi přijde, že má smysl...“* (Marie)

*„Protože se mi to líbí a dává mi to smysl.“ (Lucie)*

*„pro mě je to něco co mi dává smysl“ (Nina)*

### **5.3. Motivace nadindividuální**

Respondenti nespátřují výhody životního stylu Zero Waste jen pro sebe, ale i pro společnost a pro přírodu. Toto téma jsem pojmenovala „motivace nadindividuální“, protože se nesoustředí jen na výhody pro sebe, ale tato motivace má širší rozměr. K tomuto tématu jsou subtématy „ekologie“ a „změna myšlení.“

#### **5.3.1. Ekologie**

Pro Annu, Viktorii, Marii a Lucii je velmi důležitá ekologie a šetrné chování k naší planetě. Minimalizace odpadu je jednou z věcí, kterou může pro ochranu životního prostředí udělat každý, a proto tak tyto respondentky činí.

*„...záchrana planety no. Planety a života na Zemi. Vždyť jako nevím, kam ta planeta to může ještě s náma jako. Nebo jak to s náma může ještě planeta vydržet. Ale jako odpadků se pak nenajíme no. Odpadky nám nevyrobí kyslík.“ (Anna)*

*„Vlastně znamená to pro mě co nejvíc eliminovat odpad, jak je to možný a chovat se co nejvíc jako šetrně vlastně k planetě, a i jako k lidem. (Viktorie)*

*„Taková i možná nějaká i ochrana životního prostředí.“ (Marie)*

*„Že tu planetu lidem, našim dětem přenecháme v trochu lepším stavu než kam to spěje.“ (Lucie)*

Nina zmiňuje, že dopad jednotlivce je minimální a nemůže nic moc ovlivnit. Doufá ale ve změnu do budoucna.

*„No ono jakoby se říká, že vlastně ta, to, co vy můžete jako jednotlivec ovlivnit je vlastně úplně zanedbatelný a na přírodu to nemá žádný efekt v podstatě. (Magdalena)*

Viktorie mluvila o tom, že situace jinde ve světě je mnohem horší, než v Evropě a změna je potřeba zejména tam.

*„...myslím, že konkrétně my tady v Evropě jsme na tom docela dobře si myslím. Že větší problémy jsou někde jako Asie, nějaký takový ty miň edukovaný státy, kde se to prostě vůbec neřeší a žije tam strašně moc lidí. Takže nevím, jestli tím jako někoho úplně zachraňujem, ale chtěla bych věřit, že jako jo. Chtěla bych věřit tomu, že pomáháme přírodě. (Viktorie)*

### 5.3.2. Změna myšlení

Většina respondentů vidí jako jeden z největších přínosů Zero Waste změnu myšlení. Mluvili o tom, že když člověk začne žít tímto životním stylem, začne o věcech jinak přemýšlet a zajímat se více do hloubky. O tomto tématu mluvili Štěpán, Marie, Nina a Viktorie.

*„Tak největším přínosem je právě to, že se začínáme zajímat o věci, jak to teda vlastně je. Vlastně s tím celým odvětvím, kde vlastně Zero Waste můžeme aplikovat úplně všude. Takže se vlastně můžeme podívat a zamyslet nad tím, jak ty věci vlastně jsou ve skutečnosti produkovány nebo kam mizí ten odpad z toho co vlastně jako je čistě ten produkt zabalenej že jo. Chceme koupit produkt, ale kupujeme ho v nějakým obalu jako jo. Takže je to o tom zamýšlení se.“ (Štěpán)*

*„Největší přínos je asi to, že to mění myšlení jako lidí, že začnou přemýšlet jinak. Začnou přemýšlet o tom, jestli třeba i ty věci co nakupují jestli potřebují. A ono to má i souvztažnost do různých jako jinech odvětví, že když začnou s tímhle tím, tak začnou pak přemýšlet i o tý kosmetice i o tom jídle, a i potom začnou přemýšlet i o oblečení třeba jo“ (Marie)*

*„Takže jediný, co bych mohla říct je, že to mění myšlení lidí...“ (Nina)*

*„Možná to, že lidi přemejšlí, což mi přijde fajn.“ (Viktorie)*

Viktorie mluvila i o tom, že ona sama nad vším přemýšlí víc než dřív.

*„Já jsem začala nad vším asi víc přemýšlet. Nad vším, co si kupuju nebo co používám jako nad dopadem.“ (Viktorie)*

Martina a Lucie zmínily, že začaly přemýšlet jinak.

*„...že to i člověka přivede na jiný myšlení prostě jak říkám. Od toho že jsem musela mít všechno na všechno, tak najednou člověk tolik věcí nepotřebuje.“ (Martina)*

*„člověk přemejšlí jinak, že nevidí už prostě jenom nějaké klasické produkt, ale vidí tu hromadu obalů na tom.“ (Lucie)*

### 5.4. Překážky pro Zero Waste život

Životní styl Zero Waste nemusí být ale vždy pro všechny a ve všem úplně jednoduchý. Respondenti se většinou neshodli v tom, co je pro ně obtížné a odpovědi byly velmi různorodé. Někdo nemá problém vůbec s ničím. Někdo má problém s sehnáním určitého

druhu zboží. Jiný zase s připraveností a plánováním nákupu. To jsou také jednotlivá subtémata.

#### **5.4.1. Žádné překážky**

Pro Martinu a Annu nejsou žádné překážky pro praktikování životního stylu Zero Waste. Jako klíčové v tomto směru považují pomalé přidávání dalších kroků v cestě za bezodpadovým životem. Martina také mluvila o tom, že nyní už je mnoho možností pro bezobalové nakupování.

*„Jako všechno je dneska tak dostupný, takže si myslím, že není nic, co by mi dělalo problém.“ (Martina)*

*„Ono, když do toho člověk tak nějak postupně vpluje a postupně se přizpůsobuje. Nebo postupně tomu navyká, tak mi nepřijde, že by bylo něco nejobtížnější.“ (Anna)*

#### **5.4.2. Přemýšlení a připravenost**

Jako nevýhodu a překážku životního stylu Zero Waste spatřuje Štěpán v tom, že lidé, kteří chtějí žít Zero Waste musejí více přemýšlet. Doba je přitom taková, že máme mnoho přístrojů, které „myslí“ za nás, a to v Zero Waste nejde.

*„...je to takový jako velmi obtížný v tom, že člověk opravdu se musí zamyslet že jo. Že vlastně pro tenhle způsob života to není úplně vyhovující, protože my máme právě spoustu těch vychytávek, kde vlastně jakoby tu mysl můžeme, jakože vypnout a jenom si vzít nákou věc, která bude myslet za nás a my teda tím pádem vlastně jako už nemusíme přemýšlet nad těma ostatníma věcmi, takže vlastně což naprosto rozumím tomu, že pohodlnost a ten nákup pohodlněj.“ (Štěpán)*

Také na nákup v bezobalových obchodech je potřeba se více připravit než na nákup v klasickém obchodě. Nejen že je potřeba rozmyslet si, co je potřeba nakoupit, ale navíc si musí člověk nachystat vlastní nádoby a mít jich na nákup dostatek. V tomto může být Zero Waste pro některé lidi obtížnější. O tom hovořila Marie a Štěpán.

*„Možná to rozmyslet si, že půjdu na ten nákup. Protože je to pro mě někdy takovej jako impuls, že si uvědomím, že třeba bych chtěla někdy něco koupit, tak potom nejsem na to třeba úplně jako připravená, že bych měla s sebou tolik vlastně těch sáčků, které bych k tomu potřebovala, ale to jde úplně jednoduše naplánovat líp asi.“ (Marie)*

*„Nejobtížnější je určitě jako ta připravenost nebo, když teda jako zůstanu u toho konceptu nakupování, tak člověk si musí nějakým způsobem rozmyslet, co chce nakoupit. Vzít si na to ty nádoby, pokud možno a zajistit si nějakým způsobem dopravu...“ (Štěpán)*

### **5.4.3. Konkrétní výrobky**

Životní styl Zero Waste bývá často popisován jako cesta, kdy člověk postupně snižuje svůj odpad. Někomu se to daří bez problémů a někdo, i když se snaží postupně odpad snižovat, tak se mu to u některých věcí nedaří tak jak by si přál nebo mu to zkrátka dělá problém. Pro Viktorii je to například oblečení. Pro Ninu zase mléčné výrobky, které jí a její rodině v bezobalové variantě nechutnají tolik jako klasické.

*„...pro mě bylo třeba hodně komplikovaný oblečení. Třeba jak si kupovat. Protože já nejsem úplně velkéj fanda jako secondhandů. Ale pak jsem našla jeden secondhand, kterej mám fakt ráda, takže tam chodím. A třeba když si chci koupit nějaký ekologický a eticky udělaný oblečení, tak je jako hodně drahý. (Viktorie)*

*„No nejobtížnější jsou mléčné výrobky pro mě řešit. Protože já teda vím, že jsou tady ty věci z Vlkova, tak občas něco koupím, ale nechutná mi to. Když byl z Demagra, tak to bylo dobrý, ale ty Vlkovský mi nechutnají. Manželovi to taky nechutná, takže prostě ty mléčné produkty... Jako když si udělám vlastní třeba vlastně jogurt doma, tak to taky není tak dobrý jako když si koupíte ve skle takový ty jihočeský no. A třeba zakysaná smetana, tak ta se vůbec nedá koupit.“ (Nina)*

### **5.4.4. Systém**

Respondenti mluvili i o překážkách, které představuje systém a zákony. Doufají také ve změnu do budoucna. Někteří zmínili nějaké změny, která se dějí už nyní.

*„A samozřejmě je to hodně limitovaný tím, co v tom systému jde a co ne. Protože občas ten systém požaduje nebo nějaký ty normy a požadavky všech různých orgánů po těch výrobcích nebo dodavatelích, distributorech a prodejcích nějaký podmínky, který prostě jakoby bez toho to zatím nejde.“ (Štěpán)*

*„...je vidět, že se jakoby teďka už se to stává víc designovější, protože vlastně už i Ikea má přímo sekci Zero waste domácnosti, kde si můžeme prohlédnout, jak ta kuchyně pak vypadá a ta technologie nám může dopomoc, že vidíme, že je to hezký, přehledný. Můžeme se podívat do toho šuplíku nebo někam a máme to tam krásně vysvětlený. A teď*

*vidíme, co máme doma a můžeme si to prostě udělat hezký no. Než jako kupovat nějaký obaly“ (Štěpán)*

*„Ty jo, pro můj život asi ani tak nic. Jako spíš pro život těch následujících generací že jo. Jako my s tím asi nic moc nebo za našeho života se to už asi jako moc nezmění. Ale je potřeba přivít nevím koho.... Vládu, svý okolí, všechny, koho jde. Aby se na to začalo najíždět celosvětově.“ (Anna)*

*„No já si myslím, že i ta. No méně odpadu. Tam jako časem méně i nějaký výroby, že prostě se jako hodně přemýšlí o těch obalech a všem. Jako že se to nahrazuje dost a u těch jednorázových věcí, a že spíš jakoby užívaj buď dobře rozložitelný, anebo i věci co se daj použít znovu, takže i v rámci toho si myslím, že jsou ty elektroniky teď kon řeší, aby byly opravitelný, že jo. Aby tam nebyly ty šidítka. Takže prostě to si jako myslím, že je dobrý no celkově, že se to takhle řeší no.“ (Martina)*

*„Takže jediný, co bych mohla říct je, že to mění myšlení lidí a třeba nějaká další generace už by mohla volit zástupce státu takový, kteří třeba zastávají tyhle hodnoty. Neplýtvat, starat se nák o životní prostředí a ty by pak mohli udělat nějaký systémový změny.“ (Nina)*

## **5.5. Okolí**

Poslední téma se zabývá vztahy s ostatními lidmi. To, jak respondenti vnímají když, lidé svůj odpad neřeší. Popisuje reakce blízkých lidí na změnu životního stylu respondentů. V neposlední řadě se zaměřuje i na to, jestli se respondentům podařilo někoho inspirovat k životnímu stylu Zero Waste.

Subtématy zde jsou „vnímání lidí, kteří neřeší svůj odpad,“ „reakce okolí“ a „inspirace druhých.“

### **5.5.1. Vnímání lidí, kteří neřeší svůj odpad**

Respondenti většinou nechápou lidi, kteří odpad vůbec, anebo příliš neřeší. Mají hodně odpadu a ani ho netřídí. Nejsou ochotni udělat nic pro to, aby svůj odpad třeba jen trochu snížili. Takovému přístupu respondenti většinou nerozumí nebo je mrzí a mají pocit, že každý může udělat alespoň malý krok ke změně a ke snížení odpadu.

*„No... když vidím, že někdo netřídí prostě základní věci a když někam jdeme na návštěvu a vidím, tak mě to jako mrzí. Třeba, když jsme jeli tenkrát k tátovi a viděla jsem*

*ty plný popelnice prostě všeho možného, co by se dalo krásně roztrídít. Kontáky prostě má kousek jo. Takže to je asi pro mě jako nejobtížnější no.*“ (Martina)

*„Mě právě zaráží, že některý lidi to jako nevidí nebo nechtěj vidět jo, ale to není už ani o pohodlnosti, ale to už je fakt o ignoraci, no nevím.“* (Anna)

*„Ale třeba u rodičů mi to otevřelo oči, že moji rodiče se hodně stavěli hodně do té pózy, že... [...] teda tu přírodu chrání, ale teď teda zpětně vidím, že vlastně, když je tam jediná věc, třeba to, že bych chtěla, aby si přestal kupovat balenou vodu, tak pro to není ochoten udělat ani jednu věc navíc, protože to prostě není něco, co by považoval za důležitý.“* (Nina)

*„Že jsem měla pár sporů s kamarádama, protože mi přišlo, že žijou úplně nesmyslně.“* (Viktorie)

Marie a Viktorie mluvily i o tom, že pro minimalizaci odpadu může každý aspoň něco málo udělat.

*„...každý pro to vlastně něco může udělat. Minimálně vlastně to, že si budeme nosit vlastní látkové tašky třeba do obchodu. Bude si brát i sáčky na ovoce, zeleninu a pečivo.“* (Marie)

*„Jako nakoupit s vlastní taškou vlastně nikoho nic nestojí a je to vlastně ušetří to spoustu že jo nějakýho odpadu nebo ubližování čemukoliv, než si tam vzít nějakou papírovou nebo plastovou.“* (Viktorie)

Viktorie se domnívá, že lidé nechtějí udělat žádnou změnu, protože u nás není vidět negativní dopad na přírodu jako jinde ve světě.

*„Hlavně ještě si myslím, jak oni nevidí ten dopad. Když by tady hořely všechny lesy a louky a všechno a zvířata by chodili zapálený, tak si řeknou no dobře, tak si nebudu každý den kupovat kelímek s kafem a budou nad tím víc přemýšlet. Jenže jak to nevidí, tak je to takový imaginární, tak to jako nechtěj dělat no.“* (Viktorie)

Také Anna mluvila o tom, že u nás v ČR mají lidé skvělé podmínky pro nakládání s odpadem a možná je i proto nenapadne se nad něčím jako je odpad příliš zamýšlet, dokud neuvidí situaci jinde na naší planetě, kde podmínky nejsou tak dobré

*„...člověk tak nějak z internetu postupně získával informace, jak to vypadá na druhé straně planety že jo. Protože ze svého života to člověk asi jen tak nevidí tu situaci. Protože skládku nemám za barákem našťestí. Mám u baráku všechny ty popelnice, kam*



*můžu donést v podstatě cokoli. Víím, kde je sběrný dvůr. Není problém tam s čímkoli dojit. I když nejsem pojízdná, nemám auto, ale vždycky se to nějak dá udělat.*“ (Anna)

Štěpán a Lucie o tomto tématu nemluvili.

### **5.5.2. Reakce okolí**

Respondenti se setkali s různými reakcemi okolí na změnu jejich životního stylu. Většina respondentů se setkala s pozitivní reakcí okolí. U některých změnu životního stylu ani nikdo nezaregistroval. Několik z nich se ale setkalo i s negativní reakcí. Jednou z reakcí bylo také překvapení.

O pozitivní reakci mluvila Marie, Nina a také Martina, která zároveň zmínila i překvapení. O překvapení hovořil i Štěpán

*„Asi možná pozitivně bych řekla, [...]. V rodině, ve které žiju, tak žiju vlastně s patnáctiletou dcerou a ta už na tohles to je jako i zvyklá a pro ni je už jako normální...“*  
(Marie)

*„No... asi si myslím, že většinou s respektem. Protože ono, když člověk jako působí sebevědomě a rád to jakoby podává dál jo, tak si myslím, že ty lidi si ho rádi vyslechnou. A no jakoby asi jsem se setkala s pozitivním ohlasem. Jako byli překvapení.“* (Martina)

*„Ale potom takový to setkání s kamarádama, tak samozřejmě bylo to něco jakože: „Odkad jste spadli“ nebo „co se stalo?“* (Štěpán)

Nina se setkala s pozitivní reakcí od svých přátel. Má zkušenost ale i s nepochopením od svých a manžellových rodičů.

*A mým kamarádům to přijde skvělý.*“ (Nina)

*„Mým rodičům to přijde jako blbost. Mému manželovi dobrý, ale nechce, aby on s tím měl nějakou práci. Manželovo rodičům to přijde jako úplně blbost největší a nechápou, co to je.* (Nina)

*„Že jsem měla pár sporů s kamarádama, protože mi přišlo, že žijou úplně nesmyslně.“*  
(Viktorie)

Respondentky mluvily o přesvědčení manžela.

*„Potom přesvědčit o tom právě manžela a jinak jako já jsem s tím problém neměla.* (Nina)

*„No, nejtěžší bylo asi přesvědčit manžela k tomu, kterej měl prostě někdy ty svoje zajetý věci a těžko se jich vzdával no.“ (Lucie)*

Anna se v podstatě s žádnou reakcí okolí nesešla, protože v době, kdy začala žít Zero Waste bydlela sama a nikdo o tom v podstatě nevěděl. V tom se shoduje s Lucií, u které o tom věděl jen manžel a nikoho jiného tím neovlivňovala.

*„Heleďte se to bylo tak postupný a fakt takovýma malýma krůčkama, že to ani něk nikdo nezpozoroval...“ (Anna)*

*„Tak nejbližší okolí je asi ten manžel, který s tím měl ze začátku trošku problémy, ale myslím si, že to tak něk pochopil a respektuje to. Jinak se o tom asi s nikým nebavím, jak žiju.“ (Lucie)*

### **5.5.3. Inspirace druhých**

Každý z respondentů inspiroval někoho jiného k šetrnějšímu chování, co se týká odpadu. Někteří lidé začali třídít odpad, někteří začali nakupovat aspoň částečně bezobalově. Někdo začal praktikovat i Zero Waste.

*„Jsou tam jakože takový postupný, jakože změny. [...] třeba u svých rodičů vidím tu změnu, která je právě postupná v tom, že vlastně je tam jako takovej ten soudce. Jako jo on přijede, tak to musíme jako tohle a to. Jako takový vyndáme ty recyklovaný koš. Protože vlastně do té doby naši netřídili a teďka vlastně, když přijedu, tak vidím jako malinko jako změny...“ (Štěpán)*

*„A u kamarádů jako jo. Jako kamarádi začali nakupovat u nás (v bezobalovém obchodě).“ (Štěpán)*

*„A třeba ta změna u nich není tak velká, ale myslím si, že je třeba, aby o tom aspoň ty lidi jako přemýšleli a ty kroky si dělali po malých krůčcích.“ (Marie)*

*„Myslím si, že pár lidí vím jako který jsem inspirovala. Takže myslím si, že jo, ať to byly látkový plenky, ať to bylo třídění odpadu. No anebo i nějaká ta šetrnější jakoby drogerie, kosmetika. [...] No a i ta myšlenka toho bezobalu v tom jídle. Jakože spousta lidí o tom nevěděla. (Martina)*

*„A možná jsem aspoň ne úplně Zero Waste ale aspoň jsem v práci ženský v kanceláři donutila třídít. Ale to není Zero Waste no. (Anna)*

*„No můj přítel právě no. Protože nemá na výběr. Já... hodně ho tyranizuju. (smích).“*  
(Viktorie)

*„Já si myslím, že jo, že hodně kamarádek jako že tím, že mám ten obchod, tak vlastně začali tady nakupovat.“* (Lucie)

*„Vím o pár věcech. Ale jedna kamarádka úplně, ta to jede ještě víc než já teď.“* (Nina)

## 6. Diskuze

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké jsou zkušenosti lidí s životním stylem Zero Waste a jaká je jejich motivace k tomuto životnímu stylu.

Nejčastějším zdrojem informací o životním stylu Zero Waste byl internet. Většina respondentů se o Zero Waste dozvěděla právě na internetu nebo aspoň zpočátku hledali na internetu informace a rady týkající se Zero Waste. Jako jeden z vlivů na respondenty jsem identifikovala influencery. Ti respondenty se Zero Waste seznámili jako v případě Viktorie a Marie. Nebo je jen něčím inspirovali a byli pro ně jedním ze zdrojů informací jako v případě Štěpána. Dále byly zmíněny internetové diskuze, facebookové skupiny nebo TED Talks.

Na základě provedeného kvalitativního výzkumu se domnívám, že pro další kvantitativní výzkum v této oblasti je možné stanovit následující podložené hypotézy:

- Většina lidí, kteří žijí životním stylem Zero Waste inspirovala někoho dalšího ke snížení odpadu nebo k jeho třídění.
- Nejčastějším zdrojem informací o Zero Waste je internet.
- Většina lidí, kteří žijí životním stylem Zero Waste věří ve lepší podmínky pro Zero Waste do budoucna.

Poměrně rozdílné názory měli respondenti na překážky týkající se Zero Waste. Ukázalo se, že tato oblast je velmi různorodá a každý z respondentů měl nebo stále ještě má problém s něčím jiným. Největší shoda panovala ale u problému týkajícího se systému, kde respondenti mluvili i o tom, jak se situace aktuálně zlepšuje a o tom, že doufají ve změnu do budoucna.

Většina respondentů popisovala životní styl Zero Waste jako zjednodušení svého života a zároveň se nikdo nevyjádřil v tom smyslu, že by pro něj byl tento životní styl nějak obtížnější. V určitých ohledech se zdá Zero Waste snazší i mně. Domácnost není plná věcí a člověk má jen to, co potřebuje. Vše vypadá velmi pěkně, žádný zbytečný odpad. Není potřeba tak často vynášet koš. Na druhou stranu ale všichni respondenti žijí v Českých Budějovicích a okolí, kde jsou poměrně dostupné možnosti bezobalového nakupování. Oproti tomu lidé, kteří nežijí ve větších městech mohou mít s určitými věcmi docela velký problém. V menších městech a na vesnicích takové možnosti nejsou a spousta věcí, které by pro obyvatele větších měst nebyl žádný problém sehnat, člověk

na vesnici zkrátka nesežene. Některé zásady životního stylu Zero Waste se ale určitě dají praktikovat kdekoliv.

Poměrně častým tématem rozhovorů byla ekologie a životní prostředí. Někteří respondenti popisovali současný stav planety a strach z toho, jak ji bude člověk dál negativně ovlivňovat. Podle Voštové se jedná o environmentální žal. To znamená, že lidé pociťují strach z budoucnosti spojený s klimatickými změnami. Projevuje se například pocity smutku, bezmoci, vzteku, viny. Častěji se u respondentů ale objevoval pocit naděje, že v budoucnu proběhnou změny k lepšímu a lidé se budou více starat o naši planetu. Voštová také zmiňuje environmentální naději a doporučuje nevztahovat naději k výsledku, ale ke smyslu toho, co člověk dělá. Zda ho to vede k vysněnému cíli, ať už to tak dopadne nebo ne. (Tlapáková, 2020)

Domácnostem, které by chtěly začít žít životním stylem Zero Waste bych doporučila najít si bezobalové možnosti nakupování ve svém okolí. Nikam nespěchat a začít postupnými kroky k bezodpadovému životu. Prvním krokem může třeba být nekupovat si při každém nákupu novou igelitovou tašku, ale nosit si vlastní. Jako zdroj informací mi přijde nejvhodnější internet. Najde se na něm spousta informací, tipů, rad a Zero Waste skupin. Důležité je také nezapomínat, že Zero Waste není jen o bezobalovém nakupování. Firmám, které by chtěli více zaujmout tuto skupinu zákazníků bych radila podívat se na kurzy, které nabízí Institut cirkulární ekonomiky.

### **Omezení výsledků**

Jsem si vědoma omezení výsledků, které plyne z nízkého počtu respondentů. Díky většímu počtu respondentů by mohlo dojít k potvrzení a prohloubení témat. Zároveň by se mohla do popředí dostat i témata, která byla zmíněna jen ojedinele nebo by se mohla objevit i nová témata.

Při provádění rozhovorů je pak důležité, aby výzkumník nepodsouval respondentům své vlastní teorie. Toho jsem si byla od začátku vědoma a dávala jsem si na to pozor. Při tematické analýze může dojít k subjektivnímu zkreslení dat. Tomu jsem se snažila předcházet psaním poznámek, vracením se k přepisu rozhovorů a k vytvořeným tématům a sebereflexí.

## Závěr

Bakalářská práce se zabývala životním stylem Zero Waste z pohledu lidí, kteří tímto životním stylem žijí. Zkoumala jejich zkušenosti s tímto životním stylem a jejich pohled na svět. Zároveň se zaměřovala na jejich motivaci k životu bez odpadu

V teoretické části jsem popsala, co životní styl Zero Waste obnáší. Zmapovala jsem historii tohoto životního stylu. Vysvětlila jsem pravidlo 5Z a představila bezobalové nakupování. Dále jsem se zaměřila na odpadové hospodářství jak v České republice, tak v Evropské unii. V neposlední řadě jsem se zajímala o cirkulární ekonomiku její srovnání s ekonomikou lineární a o plány pro její zavedení v Evropské unii i v České republice.

V praktické části jsem za pomoci tematické analýzy analyzovala sedm rozhovorů s respondenty, kteří aktivně praktikují životní styl Zero Waste. Šest rozhovorů proběhlo se ženami a jeden s mužem. Z přepsaných rozhovorů jsem za pomoci tematické analýzy identifikovala celkem pět témat a k nim jednotlivá subtémata. Těmito tématy jsou: cesta k Zero Waste, motivace individuální, motivace nadindividuální, překážky pro Zero Waste život a posledním tématem je okolí.

Z analýzy vyplývá, že lidem, kteří žijí životním stylem Zero Waste dává tento životní styl smysl, vyhovuje jim a zjednodušuje jim život. Nevidí příliš mnoho překážek pro praktikování tohoto životního stylu. Pokud nějaké mají většinou jsou velmi individuální. Největší překážku vidí ale v systému a doufají v systémové změny do budoucna a v lepší podmínky pro další generace. Co se týká vztahů s blízkými lidmi, převládají většinou pozitivní nebo neutrální reakce na praktikování životního stylu Zero Waste. Velmi často se projevuje i inspirace druhých k šetrnějšímu způsobu života.

Jedním z hlavních motivů pro praktikování životního stylu Zero Waste je ekologie a šetrné chování k planetě. Tito lidé si uvědomují velké množství odpadu a jeho negativní vliv pro naši planetu. Praktikováním tohoto životního stylu se snaží přispívat k ochraně přírody a její zachování pro další generace. Jako velké pozitivum vnímají i změnu myšlení lidí.

Práce popisuje zkušenosti lidí se životním stylem Zero Waste a umožňuje pochopit jejich pohled na svět. Výsledky analýzy mohou být použity při dalších výzkumech. Další zajímavé oblasti zkoumání mohou být rozdílnost cen klasického obalového nakupování a bezobalového nakupování. Nebo také zaměření na to, proč naopak lidé tímto životním stylem nežijí.

## **I. Summary and keywords**

This bachelor thesis focuses on a social group of people who live a Zero Waste lifestyle. This group of people try to eliminate their waste as much as possible. The main goal of this thesis is to analyse the experience of people who decided to live the Zero Waste lifestyle and find out the motivation of these people to live without waste.

The thesis is divided into two parts. The theoretical part describes the Zero Waste lifestyle, as it is presented in literature. It complements the practical part which is processed in the form of interviews with respondents who live the Zero Waste lifestyle. It shares their own experiences with this lifestyle and their motivation. In the end there are recommendations to expand the Zero Waste lifestyle in the conditions of the Czech Republic.

Keywords: Zero Waste, waste, lifestyle, households

## II. Seznam zdrojů

### Tištěné zdroje

Disman, M. (2000). *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*.

Praha: Karolinum.

Gajdošová, M., Karasová, J., & Škrdlíková, H. (2019). *Život skoro bez odpadu: jak jej žijí holky z Czech Zero Waste*. Brno: CPress.

Johnson, B. (2018). *Domácnost bez odpadu: jak si zásadně zjednodušit život snížením produkce odpadu*. Praha: PeopleComm.

Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada.

### Elektronické zdroje:

Bez popelnice. (n.d.). *O Zero Waste*. Dostupné z: [http://bezpopelnice.cz/o-odpadcich/zero-waste/#\\_edn1](http://bezpopelnice.cz/o-odpadcich/zero-waste/#_edn1)

Bezobalu. (2022). *Co je Zero Waste?* Dostupné z: <https://bezobalu.org/>

Bezobalu. (2022). *Jak nakupovat*. Dostupné z: <https://bezobalu.org/jak-nakupovat/>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa

Cenia (2021). *Zpráva o životním prostředí České republiky 2020*. Česká informační agentura životního prostředí, Praha. Dostupné z: <https://www.cenia.cz/wp-content/uploads/2022/03/Zprava2020.pdf>

Dostál, D. (2019). *Zahájili českou éru bezobalových obchodů. Ted' už mají třetí obchod*. Business INFO. Dostupné z:

<https://www.businessinfo.cz/clanky/zahajili-ceskou-eru-bezobalovych-obchodu-ted-uz-maji-treti-obchod/>

EKO-KOM. (2021). *Výroční shrnutí 2020*. Dostupné z: <https://ekokom.cz/vyrocní-shrnutí-2020/>

Eurostat. (2022). *Municipal waste generation up to 505 per person*. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/ddn-20220214-1>



Evropská komise. (2020). *Nový akční plán pro oběhové hospodářství. Čistší a konkurenceschopnější Evropa*. Dostupné z: [https://eur-lex.europa.eu/resource.html?uri=cellar:9903b325-6388-11ea-b735-01aa75ed71a1.0001.02/DOC\\_1&format=PDF](https://eur-lex.europa.eu/resource.html?uri=cellar:9903b325-6388-11ea-b735-01aa75ed71a1.0001.02/DOC_1&format=PDF)

Evropský parlament. (2021). *Nakládání s odpadem v EU: fakta a čísla (infografika)*. Dostupné z: <https://www.europarl.europa.eu/news/cs/headlines/society/20180328STO00751/nakladani-s-odpadem-v-eu-fakta-a-cisla-infografika>

Institut cirkulární ekonomiky. (2017). *Výroční zpráva 2016*. Dostupné z: <https://incien.org/wp-content/uploads/2021/06/vyrocní-zpráva-incien-2016.pdf>

Institut cirkulární ekonomiky. (n.d.). *Pro média*. Dostupné z: <https://incien.org/media/>

Klepek, C. (2020). *Cirkulární Česko 3*. Dostupné z: <https://www.jic.cz/data/editor/File/cirkularni-cesko-3-zdarma-ke-stazeni.pdf>

Ministerstvo životního prostředí. (2021). *Do roku 2040 roztočí ekonomiku Cirkulární Česko*. Dostupné z: [https://www.mzp.cz/cz/news\\_20211213\\_Vlada-schvalila-Cirkularni\\_Cesko\\_2040](https://www.mzp.cz/cz/news_20211213_Vlada-schvalila-Cirkularni_Cesko_2040)

Ministerstvo životního prostředí. (2021). *Produkce a nakládání s odpady v roce 2020*. Dostupné z: [https://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/odpady\\_podrubrika/\\$FILE/OODP-Produkce\\_a\\_nakladani\\_2020-20211029.pdf](https://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/odpady_podrubrika/$FILE/OODP-Produkce_a_nakladani_2020-20211029.pdf)

Ministerstvo životního prostředí. (2021). *Strategický rámec cirkulární ekonomiky České republiky 2040*. Dostupné z: [https://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/odpady\\_podrubrika/\\$FILE/OODP-Cirkularni\\_Cesko\\_2040\\_web-20220201.pdf](https://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/odpady_podrubrika/$FILE/OODP-Cirkularni_Cesko_2040_web-20220201.pdf)

Ministerstvo životního prostředí. (n.d.). *Odpadové hospodářství*. Dostupné z [https://www.mzp.cz/cz/odpadove\\_hospodarstvi](https://www.mzp.cz/cz/odpadove_hospodarstvi)

Ministerstvo životního prostředí. (n.d.). *Odpady*. Dostupné z: [https://www.mzp.cz/cz/odpady\\_podrubrika](https://www.mzp.cz/cz/odpady_podrubrika)

Perková, V., & Malá, I. (2019). *Cirkulární Česko 2*. Dostupné z: [https://incien.org/wp-content/uploads/2021/06/cirkularni\\_cesko2\\_CZ.pdf](https://incien.org/wp-content/uploads/2021/06/cirkularni_cesko2_CZ.pdf)

Povýšilová, G. (2020). *Bezobalové nakupování? Žádný problém*. Living. Dostupné z: <https://www.living.cz/bezobalove-nakupovani-zadny-problem/>

Reduca. (2021). *Bezodpadová mapa*. Dostupné z: <https://mapa.reduca.cz/>

Rychtaříková, T. (2019). *Vášich 5 důvodů proč nakupovat bezobalově a jak začít hned teď*. Naruby.life. Dostupné z: <https://naruby.life/vasich-5-duvodu-proc-nakupovat-bezobalove-a-jak-zacit-hned-ted/>

Soldatova, A. (2022). *V roce 2020 připadlo na každého obyvatele EU 505 kilogramů komunálního odpadu*. Dostupné z: <https://odpady-online.cz/v-roce-2020-pripadlo-na-kazdeho-obyvatele-eu-505-kilogramu-komunalniho-odpadu/>

Škrdlíková, M. (2020). *Pracovní pozice budoucnosti. Cirkulární ekonomika přinese Česku až 150 tisíc nových míst*. Zajímej se. Dostupné z: <https://zajimej.se/pracovni-pozice-budoucnosti-cirkularni-ekonomika-prinese-cesku-az-150-tisic-novych-mist/>

Štěpánková, L. (2020). *Krátká historie zero waste: odkud se vzalo?* Zero waste life. Dostupné z: <http://blog.zerowastelife.cz/historie-zero-waste/>

Šuráňová. (2020). *Žádný odpad aneb v čem skutečně tkví kouzlo zero waste?* Zero wejst. Dostupné z: <https://www.zerowejst.cz/blog/zero-waste-zadny-odpad-v-cem-tkvi-kouzlo/>

Tlapáková, T. (2020). *Environmentální žal je posel frustrace i naděje*. Sedmá generace. Dostupné z: <https://sedmagenerace.cz/environmentalni-zal-je-posel-frustrace-i-nadeje/>

Veinbender, K. (2016). *Zero waste: budoucnost či utopie?* Tretiruka. Dostupné z: <https://www.tretiruka.cz/news/zero-waste-budoucnost-ci-utopie/>

Wit, M., Hoogzaad, J., & Daniels, C. (2020). *The circularity gap report*. Dostupné z: [https://assets.website-files.com/5e185aa4d27bcf348400ed82/5e26ead616b6d1d157ff4293\\_20200120%20-%20CGR%20Global%20-%20Report%20web%20single%20page%20-%20210x297mm%20-%20compressed.pdf](https://assets.website-files.com/5e185aa4d27bcf348400ed82/5e26ead616b6d1d157ff4293_20200120%20-%20CGR%20Global%20-%20Report%20web%20single%20page%20-%20210x297mm%20-%20compressed.pdf)

Zákon č. 541/2020 Sb., zákon o odpadech. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2020-541>

Zero waste home. (2022). *About*. Dostupné z: <https://zerowastehome.com/bea/>

### **III. Seznam obrázků, tabulek a grafů**

#### **Seznam obrázků**

Obrázek 1: Pravidlo 5Z (5R) .....	9
Obrázek 2: Nákup v bezobalovém obchodě .....	11
Obrázek 3: Bezobalový obchod.....	12
Obrázek 4: Bezodpadová mapa .....	13
Obrázek 5: Komunální odpad v EU.....	15
Obrázek 6: Cirkulární x lineární ekonomika .....	17

#### **Seznam grafů**

Graf 1: Produkce komunálních odpadů v ČR.....	14
---	----

#### **Seznam tabulek**

Tabulka 1: Témata a subtémata .....	26
-------------------------------------	----

## **IV. Seznam příloh**

**Příloha č. 1:** Ukázky rozhovorů

## V. Přílohy

### Ukázky rozhovorů

Rozhovor 1:

#### Martina

##### Mohla byste se nějak ve zkratce představit?

Je mi 31 let. Mám dvě děti a mám další na cestě. Pracuju v bezobalovém obchodě, kde je zaměření vlastně na ekologii a na bezodpadovost celkově. Máme tady i vlastně ty látkový plenky pro děti, což se tady teď taky hodně rozmáhá a souvisí to dost se Zero Waste. A celkově prostě ta myšlenka je úžasná, protože si člověk může dát jenom jakoby kousek a nemusí prostě. Jo člověk si koupí celý balení a pak zjistí, že je to k ničemu a už to nikdy nepoužívá, takže to je taky moc fajn no.

##### A co jste studovala?

Studovala jsem obor podnikání na střední škole.

##### Co pro váš život znamená Zero Waste?

Co pro mě znamená... no. Určitě jako je to jednodušší celkově. Je to i úspora. Úspora všeho. Úspora místa. A naučí to člověka být i skromnější a nemít prostě tolik krámů, tolik věcí, odpadů a nebýt zahlcený jakoby věcmi kolem sebe. Jo, že prostě se snaží využít věci na max a popřípadě je poslat dál, aby prostě byly fakt využívány zase. Jo a naučí to člověka i pokoru a prostě nevytvářet zbytečný odpad a využívat věci prostě jo i využít. Jo, co se týče dětí prostě. Mám děti, mám zvířata, takže když je možnost sehnat prostě na děti nějaký oblečení, to je prostě, tam se to točí jak blázen, jo. A kupovat jim nový oblečení a podporovat tím nějaký prostě shopy. Jo, víme, jak to funguje, jak prostě jsou vyráběny a tak. Takže prostě to využít na max. Znamená to i to, že prostě jsou oblečení, který se dají několikrát spravit. Mám kluka, takže prostě věčně odřený kolena. Spotřeba tepláků. Takže to jako, to u nás jede no.

##### Kdy a jak jste se o Zero Waste poprvé dozvěděla?

No... jakože ono to tenkrát asi začalo... Já mám 8 letýho syna a tam už jsem začala s látkovými plenkami. Jinak že jsem u první dcery viděla... dcera byla na normálních jako těch jednorázových plenkách. Tam bylo vidět jako ten odpad, tam bylo vidět, jak

byla, jak byla hodně zapruzelá, jaký tam byly jako potíže zdravotní. A i ta časová náročnost jo. Člověk musí řešit plínky, zásoby plínek, musí řešit prostě, kde je koupit, jo, kde jsou v akci, protože ta spotřeba je velká. No a pak když jsem si uvědomila, že je možnost těch látkových plenek, což jsem jako předtím nevěděla. Neměla jsem prostě ňákou tu sociální bublinu kolem sebe. Tak prostě jsem se rozhodla, že pro další dítě chci používat látkový plenky a tím to vlastně všechno začalo, tím to začalo, že začal člověk už řešit jako dobře, tak mám látkový plenky a v čem peru. Jo, dobře mám tady něco šetrnějšího, ale peru tady pak prostě v těch chemických kejďách a stejně to do toho dítěte do toho těla se dostává. A tak postupně to začalo u těch dětí. U tohohle. Že syn byl i citlivější. No, a tak ňák postupně se začali i jako minimalizovat ty požadavky, co potřebuju kolem sebe. Člověk nepotřebuje mít 10 tisíc šamponů prostě jo. Milion přípravků do domácnosti jo. Stačí pár přípravků jako na všechno jako univerzální a bohatě to stačí. Takže začalo to asi takhle tímhle no. Člověk začal prostě ekologicky smýšlet a jako víc zaměřujete na to zdraví.

### **Takže vlastně ňák postupně se k vám ty informace dostávali?**

Přesně tak no. I já jako jsem začala že jo chtít a chtěla jsem šetrnějc práť prostě ty plenky, to oblečení prostě. To dítě jo prostě snižovat ty odpady, když už jsem snížila ty plínky, říkám, vždyť by to šlo i jinde jo? No, takže takhle.

### **A hledala jste třeba někde na internetu nebo četla jste nějaký knížky?**

Hledala jsem no. Hledala jsem diskuse. Hledala jsem návody. Hrozně jsem zkoušela. Je to velká alchymie s tím praním. Tenkrát letěl mýdlovej sliz, to jsem zjistila, že není úplně ideální, protože to zanáší prádlo, a že fakt to chce jako hodně trpělivosti no a taky no a pak se postupem těch let začali rozšiřovat ty bezobalový obchody, což je taky super. I s jídlem i s tou kosmetikou, drogerií. Jo, že člověk si fakt může vyzkoušet kousek, zjistí, co mu vyhovuje. Když má někdo atopický dítě, tak vyzkouší x prostě spoustu a stejně mu něco nevyhovuje no a co s tím, tak to vyhodí. No a sdílení těch věcí to je taky fajn. Že si maminky mezi sebou půjčují věci. Což je taky skvělý. Jo, že já mám teď dítě, tak si půjčím tohle, pak to zase předám jiný nebo zpátky no. Takže tak

### **Jak to může být dlouho, co takhle žijete?**

Začalo to před 8 lety no s tím synem a postupně se to začalo během těch 8 let vyvíjet a ono to tak ňák i začalo se na to ňák zaměřovat si myslím.

### **Proč jste začala praktikovat tenhle životní styl? Vy už jste na to asi odpověděla, ale jestli chcete ještě něco dodat?**

Takže vzhledem k těm odpadům a po tý zdravotní stránce, a hlavně i to uvědomění. Já jsem vlastně tenkrát, jsme začali s manželem i třídit, začali jsme se o to víc zajímat, a protože jsme si všimli, kolik jakoby odpadu komunálního jako máme jo. Tak říkám ty jo a vždyť mě to nebaví furt takhle jako a teď to tam smrdí a to. A prostě dyť je to to. No tak jsme se začali zajímat o to třídění, takže to začalo i tím no vlastně s těma dětma, protože začalo být víc i těch odpadů a všeho. No a takže ze zdravotní a tý ekologický stránce. A vlastně i ekonomický jako. I člověk jako ušetří na některých věcech no.

### **Jak na změnu reagovalo vaše nejbližší okolí?**

No... asi si myslím, že většinou s respektem. Protože ono, když člověk jako působí sebevědomě a rád to jakoby podává dál jo, tak si myslím, že ty lidi si ho rádi vyslechnou. A no jakoby asi jsem se setkala s pozitivním ohlasem. Jako byli překvapení. Jakože ty jo látkový plenky v dnešní době? Já říkám ty jo hele já jsem líná matka, pro mě je to prostě jednodušší jo. Když mám to porovnání, tak pro mě to bylo jednodušší ty látkový plenky a všechno. A snažila jsem taky jakoby říct hele ty jo jako proč to nevytřídíš, že jo toho odpadu by bylo míň. Takže myslím, že to bylo pozitivní no převážně. Někdo byl jako šokovanej a to ale některý další se připojili, což je taky jako fajn. Jako s tím smýšlením.

### **Začal díky vám tenhle životní styl praktikovat i někdo další?**

Určitě. Myslím si, že pár lidí vím jako který jsem inspirovala. Takže myslím si že jo, ať to byly látkový plenky, ať to bylo třídění odpadu. No anebo i nějaká ta šetrnější jakoby drogerie, kosmetika. S tím že hele pojď já ti dám tady kousek, vyzkoušíš si to a uvidíš, jestli to pro tebe jako bude lepší. No, a i ta myšlenka toho bezobalu v tom jídle. Jakože spousta lidí o tom nevěděla. Nebo prostě na facebooku tam jak jsou ty skupiny Zero Waste a swapy třeba různý, že jako měníte věci něco za něco. Jo tam jsem taky dotáhla ségru jo prostě, když potřebuje něco na ty zvířata nebo cokoliv, takže prostě taky se dá sehnat takhle. A zase to může vyměnit za něco, co nepotřebuje, takže to mi přijde jako fajn. A myslím, že jo. Několik lidí určitě. Jakoby z různých těch odvětví, protože je to takový rozsáhlý téma.

### **V čem Zero Waste nejvíce ovlivnil váš život?**

No asi v tom, že se mi doma jako líp dechá. Že nejsem zahlcená těma věcmá. Mám jako dobrej pocit, že poskytnu něco, co už nepotřebuju někomu, kdo to potřebuje a nemusí se

to vyrobit, nemusí se použít nová věc. Že ta věc má další využití. Je to takový volnější no. No, takže asi takhle, Příjemnějc se žije. A že má z toho člověk i lepší pocit no.

### **Je něco, co je pro vás obtížné? Nebo něco co byste označila jako nejobtížnější na Zero Waste?**

No... když vidím, že někdo netřídí prostě základní věci a když někam jdeme na návštěvu a vidím, tak mě to jako mrzí. Třeba, když jsme jeli tenkrát k tátovi a viděla jsem ty plný popelnice prostě všeho možnýho, co by se dalo krásně roztrídít. Kontáky prostě má kousek jo. Takže to je asi pro mě jako nejobtížnější no.

### **A něco, co vám třeba dělá problém?**

Ne, jako všechno je dneska tak dostupný, takže si myslím, že není nic, co by mi dělalo problém.

### **A třeba dřív, když nebylo tolik možností?**

Když nebylo tolik těch obchodů. Když to nebylo tolik rozšířený no, ale dneska už je to pohoda žít tímhle stylem. Jo i ty sítě všechno. Spousta lidí tam je. Spousta lidí tímhle žije, takže dneska už je to úplně pohoda no.

### **Co je podle vás největším přínosem tohoto životního stylu?**

No já si myslím, že i ta. No méně odpadu. Tam jako časem méně i nějaký výroby, že prostě se jako hodně přemýšlí o těch obalech a všem. Jako že se to nahrazuje dost a u těch jednorázových věcí, a že spíš jakoby užívaj buď dobře rozložitelný anebo i věci co se daj použít znovu, takže i v rámci toho si myslím, že jsou ty elektroniky teďkon řeší, aby byly opravitelný, že jo. Aby tam nebyly ty šidítka. Takže prostě to si jako myslím, že je dobrý no celkově, že se to takhle řeší no.

### **Co je konkrétně pro vás největším přínosem?**

Největším přínosem... ty bezobaly, že si člověk může vyzkoušet kousek ode všeho, že si nemusí koupit to velký balení. Že to může sdílet s ostatníma a že jsou vlastně i vzhledem k bezobalu, že jsou i zdravější verze. Jo, že to není, že by si člověk musel kupovat nákou chemii a že to i člověka přivede na jiný myšlení prostě jak říkám. Od toho že jsem musela mít všechno na všechno, tak najednou člověk tolik věcí nepotřebuje a že nemusím být obklopená prostě krámama a prostředků a vším, a že to jde i jinou cestou. Jednodušší.



Rozhovor 2:

## **Marie**

### **Mohla byste se nějak ve zkratce představit? Říct něco o sobě?**

Je mi 44 let a pracuju v centru Bazalka, což je stacionář pro postižené děti. Zajímám se o veganství, cvičím jógu, občas běhám. A zajímám se o nějaký udržitelný životní styl.

### **Co pro váš život znamená Zero Waste?**

Taková i možná nějaká i ochrana životního prostředí. Víc jako přemýšlet o tom, co děláme a proč to děláme. I šetřit ty zdroje, který nejsou úplně neomezený.

### **Kdy a jak jste se o Zero Waste poprvé dozvěděla?**

(přemýšlí) Možná to bude třeba 5, 6 let zpátky, protože sleduju různé lidi na instagramu a zajímám se o veganství a jedna z veganek, který o tomhle i píšou a vlastně žijou tím, tak je Dewi, jak se jmenuje... Karolína Rathausová a ona přímo i napsala i knížku, která se vlastně tímto zabývá.

### **Proč jste tento životní styl začala praktikovat.**

Protože mi přijde, že má smysl, že třeba i používání jednorázových sáčků není úplně ekologický a každý pro to vlastně něco může udělat. Minimálně vlastně to, že si budeme nosit vlastní látkové tašky třeba do obchodu. Bude si brát i sáčky na ovoce, zeleninu a pečivo třeba a tak.

### **Jaké byly začátky a proč jste u toho zůstala?**

Ono to bylo možná i spojený i s tím veganstvím, jak jsem se k němu dostala a součástí toho veganství je nejenom to, že se omezují ty živočišný produkty, ale víc se i přemýšlí o životním prostředí a pokud teda zůstane u toho veganství, tak zůstane i tady u tohohle toho.

### **Takže tam nebyly žádné problémy, které by vás od toho třeba odrazovali?**

Ne ne to ne.

### **V čem Zero Waste nejvíce ovlivnil Váš život?**

(přemýšlí) A z jakého úhlu pohledu myslíte?

### **To záleží asi hlavně na vás. Co se nejvíc změnilo?**

Asi i to nakupování. Kdy se snažím kupovat v těch bezobalových obchodech, pokud to jde, tak chodím do bezobalových obchodů, kde si nakupuju do svých vlastních sklenic a potom ta spotřeba toho obalového materiálu je třeba i menší, tak to mi přijde asi jako největší zásah. Možná i vlastně co se týče kosmetiky, protože to se snažím využívat pouze taky jako veganskou kosmetiku. I jedna pani mi kosmetiku dělá jako sama doma a ona bydlí na Moravě a používá třeba ty vratný obaly, který já vlastně využiju, tak jí pak pošlu zpátky a vlastně to takhle nějakým způsobem koluje.

### **Je něco, co je pro vás nejobtížnější?**

(přemýšlí) Možná to rozmyslet si, že půjdu na ten nákup. Protože je to pro mě někdy takovej jako impuls, že si uvědomím, že třeba bych chtěla někdy něco koupit, tak potom nejsem na to třeba úplně jako připravená, že bych měla s sebou tolik vlastně těch sáčků, které bych k tomu potřebovala, ale to jde úplně jednoduše naplánovat líp asi.

### **Co je podle vás největším přínosem Zero Waste?**

Asi... Největší přínos je asi to, že to mění myšlení jako lidí, že začnou přemýšlet jinak. Začnou přemýšlet o tom, jestli třeba i ty věci co nakupujou jestli potřebujou. A ono to má i souvztažnost do různých jako jinech odvětví, že když začnou s tímhletem, tak začnou pak přemýšlet i o tý kosmetice i o tom jídle, a i potom začnou přemýšlet i o oblečení třeba jo. Že hodně v poslední době se hodně řeší i ta slow fashion. Kdy lidi nakupují hodně jako impulzivně a jsou jako trendy třeba na trhu řeší a potom jsou jako schopný toho nakoupit jako hodně a vůbec nevidí jako co zatím je. Tak si myslím že i to Zero Waste pomáhá jako trošku jinak nad tím přemýšlet.

### **A co je konkrétně pro vás největším přínosem?**

Asi mám takovej jako dobrej pocit z toho že jako i třeba dokážu pomoci tý planetě vyprodukovat míň odpadu. Tak já to cítím jako pozitivní. Sice jako z pohledu většiny to může vypadat jako zanedbatelně, ale já si myslím, že každej by měl začít tak nějak u sebe a potom i to řešit i jako nějakou nápodobou o tom mluvit jako s ostatníma lidma a říct, hele já to mám takhle a myslím si, že je to fajn. Takže asi takhle no.

### **Jak na změnu reagovalo vaše okolí?**

(přemýšlí) Asi možná pozitivně bych řekla, že se snažím třeba i když kupuju nějaký dárky, tak je kupovat v těch bezobalových obchodech. Třeba i různé ty látkové tašky mi přijdou fajn, tak jako je kupovat i ostatním. V rodině, ve které žiju, tak žiju vlastně

s patnáctiletou dcerou a ta už na tohlesto je jako i zvyklá a pro ni je už jako normální, i třeba třídění odpadu, že s tím šla i do toho se mnou, že myslí ekologicky i ona.

**Začal díky vám tento životní styl praktikovat i někdo další? Mluvila jste o dceři... a i někdo další?**

I se o tom snažím mluvit se svými jako blízkými lidma. Jako rodina. Jako rodiče. A přátelé. A třeba ta změna u nich není tak velká, ale myslím si, že je třeba, aby o tom aspoň ty lidi jako přemýšleli a ty kroky si dělali po malých krůčcích. Že vlastně člověk nemůže udělat všechno najednou. Že to, když chce udělat všechno najednou, tak se to většinou nepovede. Že je potřeba postupovat pomalu.

Rozhovor 3:

**Nina**

**Mohla byste se na začátek nějak ve zkratce představit?**

Je mi 31 let a studovala jsem na přírodovědecké fakultě v Praze na Univerzitě Karlově a vystudovala jsem botaniku magistra a k tomu mám pedagogický minimum.

**Co pro váš život znamená Zero Waste?**

No pro můj život to znamená určité zjednodušení. Pro mého manžela zase práci navíc. Takže je to hodně o tom balancovat to co chci já a co manžel případně děti. Ale pro mě je to něco, co mi dává smysl a přijde mi, že kdyby se tak chovala aspoň z poloviny jakoby polovina lidí by měla takovou snahu jako já, tak by ta krize třeba klimatická nebyla tak silná jak je. Takže snažím se to lidem netlačit, ale snažím se jít příkladem, když se někdo zeptá jak na to, tak mu ráda poradím.

**Kdy a jak jste se o Zero Waste poprvé dozvěděla?**

Asi na TED Talks od Bey Johnson, protože jsem TED Talks sledovala, takže jsem na to asi nějak narazila a hrozně mě to zaujalo, že vypadá úplně normálně, a přitom nemá skoro žádný odpad za sebou.

**A jak je to dlouho?**

No... to bude tak 6 let... Si myslím, že to bude možná víc.

**Proč jste začala praktikovat Zero Waste?**

No já jsem už předtím byla hodně ekologicky zaměřená a můj tat'ka pracuje v odpadovém hospodářství a ten do mě jakoby hodně nutil ten názor, že jako je to jedno. Že ten odpad, že je o něj postaráno. Takže jsem před touhle problematikou zavírala oči a byla to věc, který jsem se nevěnovala. Ale právě po tý přednášce si říkám no jo to je ale přece strašná blbost produkovat tolik odpadu, a i jakoby mít ty věci, který nepotřebuju a brát si věci, který jsou zadarmo a hrozně mě to jakoby najednou secvaklo. Takže ta snaha byla nebo prostě to zapadalo do mého konceptu, že se snažím chránit přírodu a prostě jenom to byla taková ta poslední tečka, proč se tomu věnovat. Já jsem byla třeba na design bloku v Praze už tak 10 let zpátky a tam měli celý oddělení věci, který jsou třeba jako já nevím jako lux z papíru nebo takovýchle věci. A jako mě to zaujalo, ale říkala jsem si to je blbost jako. Přeci odpad nějakým způsobem produkujem. Je to součást. A vůbec mě nenapadlo, že by

to mohlo být nějakým způsobem špatný no. Takže vlastně fakt ta přednáška až nějak zapůsobila no.

### **Jaké byly začátky a proč jste u toho zůstala?**

Začátky....

### **Bylo něco těžký nebo jestli všechno bylo v pohodě?**

Těžký mi přišlo třeba vyrobit ty sáčky jednorázový nebo ne jednorázový na víc použití právě. Protože v tu dobu se prodávaly nějak jenom hodně drahý, že dva sáčky stály 90 Kč, a tak jsem se to teda rozhodla ušít, a to bylo nějak děsně složitý, takže jsem pochopila proč to stojí 90 korun. Teď si myslím, že je to mnohem jednodušší, že už se to začalo vyrábět ve velkém a najdete to prostě v Bille a kdekoliv. Takže to bylo takový... potom přesvědčit o tom právě manžela a jinak jako já jsem s tím problémem jako neměla. Já akorát jenom furt rozšiřuju ty věci, který můžu ještě omezit a mně to problémem vůbec nedělá. Protože prostě já jsem předtím i vlastně myslím, že to bylo ve stejnou dobu, kdy jsem objevila Marii Kondo a Spark of joy a ta jede taky ten minimalismus a že to co máte by vám mělo přinášet radost, takže ono to s tím hodně souvisí. Ona teda neřeší to, jak se těch věcí zbavit. Ona je prostě hodí do koše, ale to mně přišlo fajn, že jsem to chtěla dělat podle toho Spark of joy. A ten minimalismus nebo teda to Zero Waste do toho hodně pasovalo, takže to bylo už předtím nějak rozhodnutý, že jsem nemusela se nějak přesvědčovat, že je to bezva, prostě všechno bylo připravený předtím no. Já nevím, jak jinak to vysvětlit.

### **A co je pro vás nejobtížnější?**

No nejobtížnější jsou mléčné výrobky pro mě řešit. Protože já teda vím, že jsou tady ty věci z Vlkova, tak občas něco koupím, ale nechutná mi to. Když byl z Demagra, tak to bylo dobrý, ale ty Vlkovský mi nechutnají. Manželovi to taky nechutná, takže prostě ty mléčné produkty... Jako když si udělám vlastní třeba vlastně jogurt doma, tak to taky není tak dobrý jako když si koupíte ve skle takový ty jihočeský no. A třeba zakysaná smetana, tak ta se vůbec nedá koupit. Jinak takový ty běžný věci jsou úplně v pohodě jako sypaný s tím nemám problémem. Ještě přemýšlím, jestli něco dalšího... Ne asi tohleto.

### **V čem Zero Waste nejvíce ovlivnil váš život?**

Asi mě to trochu jako militarizovalo, že když vidím, jak je to jednoduchý, tak prostě nechápu lidi, který před tím úplně zavírají oči. I když v podstatě já jsem byla úplně stejná,

já se teď kon snažím přijít na to, co byl ten moment vlastně... Pro mě to byla ta přednáška, jak jsem říkala a hrozně bych jako ráda tohle nějakým způsobem spustila i v jiných lidech. Protože jakmile se o to prostředí začnou ti lidi zajímat, tak pak se to furt nabaluje a nabaluje. Takže předtím jsem neřešila vůbec žádnou módu, žádný slow fashion nebo lokálnost potravin a teď už to řeším. Jak byla ta otázka původně ještě mi řekněte.

### **V čem Zero Waste nejvíce ovlivnil váš život?**

Takže to, že se víc polarizuju do toho lokálna a hodně se o tom snažím i s lidma bavit, ale jako ne takovou neagresivní formou. Ale třeba u rodičů mi to otevřelo oči, že moji rodiče se hodně stavěli hodně do té pózy, že... protože můj tatínek je přírodovědec a že teda tu přírodu chrání, ale teď teda zpětně vidím, že vlastně, když je tam jediná věc, třeba to, že bych chtěla, aby si přestal kupovat balenou vodu, tak pro to není ochoten udělat ani jednu věc navíc, protože to prostě není něco, co by považoval za důležitý. Takže jakoby trochu jsme se, ne jako že bysme se hádali, ale prostě mám jinej pohled na svý rodiče v tom mě hodně ovlivnil. Taky jsem moc ráda za to, že můj manžel mě respektuje a snaží se mi nějakým způsobem vyjít vstříc, takže zase na druhou stranu oceňuju svého manžela, kterej mě s tím ještě neposlal do háje. A hodně to ovlivnilo mojí výchovu dětí, protože je strašně těžký. Všude je prostě strašně hraček a tak, takže se snažím ty děti jako mít ten přístup, že ty věci nepotřebujou a že prostě stačí to co máme a spíš jako chodit k lidem domů, hrát si s jejich hračkama, než abychom je měli doma. Takže jako to jde ruku v ruce s tím, že se snažím být víc společenská abychom ty věci nemuseli mít a dělat si tady vazby mezi sousedama abychom si ty věci mohli půjčovat mezi sebou. To zatím moc nejde, protože všichni chtěj mít všechno vlastní. I můj manžel prostě má strašnej problém s tím prostě, když jsem chtěla abychom si vozík půjčovali, a ne si ho koupili. Si od někoho něco půjčit, tak prostě morálně mu to vadí, ale prostě snažím se no. Takže to byla jedna věc no a druhá jako ještě s rodičema mého manžela, tak to jsme se spíš pohádali. Tam jako to jsme se rozbratřili, protože oni maj ten přístup, že se na Vánoce musí dávat strašně moc dárků, nechápou ten můj přístup a nerespекtují ho, takže kvůli tomu se hádáme. Že i jako Bětuška přijede zpátky z Pardubic, oni jsou z Pardubic a přiveze spoustu věcí, já je sbalím a pošlu je zpátky, a to tatínka našťve, takže třeba jednou ty věci hodil do popelnice, že to jako je dárek, že to nemám vracet, i když jako já jim to dopředu říkám, že nemají nic dávat, takže to je taková blbá věc no. Takže hodně věcí to ovlivnilo.

### **Já mám právě ještě otázku, kterou jste teď vlastně už asi zodpověděla, ale kdybyste k tomu ještě něco chtěla dodat, tak... Jak na změnu reagovalo vaše nejbližší okolí?**

Tak jenom to shrnu. Mým rodičům to přijde jako blbost. Mému manželovi dobrý, ale nechce, aby on s tím měl nějakou práci. Manželovo rodičům to přijde jako úplně blbost největší a nechápou, co to je. A mým kamarádům to přijde skvělý. Jo a vlastně jsem inspirovala jednu kamarádku, že začala.

### **Na bych se také ráda zeptala. Jestli díky vám začal tenhle životní styl praktikovat i někdo další?**

Nevím, přímo jako... vím o pár věcech. Ale jedna kamarádka úplně, ta to jede ještě víc než já teď. Takže ta vlastně ty jsem to řekla a ta teďkon všechno kromě teda látkových plenek, ty teda nezvládla, ale i tak se cítí provinile. Tak jinak fakt se snaží. A oni teď teda žijou ve Švýcarsku, ale když žila v Praze, tak chodila nakupovat jenom do bezobalových obchodů a všechno měla vymazlený. Vermi komposter si pořídila a tak. Takže jednoho člověka mám zatím.

### **Co je podle vás největším přínosem Zero Waste?**

Jako pro svět myslíte jo? (přemýšlí) No tak to těžko říct. Po pravdě nevím, co by mohl být největší přínos pro svět. No ono jakoby se říká, že vlastně ta, to, co vy můžete jako jednotlivec ovlivnit je vlastně úplně zanedbatelný a na přírodu to nemá žádný efekt v podstatě. Takže jediný, co bych mohla říct je, že to mění myšlení lidí a třeba nějaká další generace už by mohla volit zástupce státu takový, kteří třeba zastávají tyhle hodnoty. Neplýtvat, starat se o životní prostředí a ty by pak mohli udělat nějaký systémový změny. Ale v tuhleto chvíli. Si myslím, že ten přínos není tak velikej.

### **A co je konkrétně pro vás největším přínosem tohoto životního stylu?**

No já mám hrozný problém s dnešním světem, jak je věcí všude moc, tak mám pořád rozhodovací paralýzu, a když jedete podle tohoto stylu, tak se vlastně nemusíte rozhodovat tak moc, protože těch možností je hrozně málo. Takže já nemuším řešit, jestli si koupit tuhle čičku nebo tuhle. Prostě mám tam jednu a to stačí. A když ještě k tomu přidáte tu lokálnost, tak třeba já vlastně nemůžu jezdit někam daleko s Bětkou kvůli nějakému kroužku. Prostě se snažím být tady. Tady chodí do Sokola. Abychom to prostě měli všechno tady a nic jsme nepřidávali zbytečného do toho našeho života.