*Bak f.v: Elin Rødum, Carl David Nielsen og Pål Amrud. Foran f.v: Jan Roger Rudihagen, Helge Rustadstuen og Kenneth Moen.*

Rustadstuen Sport:

# BYENS ELDSTE SPORTSBUTIKK

De byr på seg sjøl, er kreative, dedikerte, tar ikke seg sjøl så høytidelig, en entusiastisk gjeng som har det gøy på jobb.

*Av Åse Kari Gravråk*

Det var faren til Helge Rustadstuen som startet butikken i 1953, da holdt de til litt lenger sør i Storgata.
– Det begynte med at de solgte ski, mopeder og barnevogner, for-teller Helge. – Også hadde det seg slik at faren min røykte, derfor kunne du få kjøpt South State uten filter attåt. – Haha! Var ikke så nøye den gangen.

**Mye erfaring**
Helge vokste opp i farens butikk, han begynte å jobbe når han var rundt 15. Nå er det verken barnevogner eller røykpakker i hyllene, mye har skjedd med vareutvalget i løpet av 66 år. Nå bugner det av ski, sykler, fiske- og friluftsutstyr og annet sportsutstyr for enhver smak. Stort og smått om hverandre. Hodelykter, truger, ski og skøyter for å nevne noe av det som er aktuelt akkurat nå.
Pål Amrud, en av de seks i staben hos Rustadstuen Sport, han er heller ingen nykommer.
– Jeg hadde utplassering her ei uke mens jeg gikk på ungdomsskolen, dermed var det gjort. Fikk jobb her etter skolen var ferdig og har vært her siden.

**Populær aktivitet**
Vi går rundt i butikken og innom det nyoppussede ski- og sykkel-verkstedet. Prater om ulike vinteraktiviteter, vi blir stående ved skøytene.
– Skøyter er en aktivitet som er på vei oppover igjen, sier Pål.
– Dette er en perfekt familieaktivitet.
Han finner et par i sin størrelse, tar de på seg og går ut på fortauet. Han stopper, bøyer knea og inntar en ekte skøytestilling, dette kan han!

**Morsomme filmsnutter**
For fjerde år på rad vil Helge, Pål og resten av gjengen, stort sett hver dag i desember, legge ut en liten filmsnutt på Facebook. En type adventskalender som har fått stor oppmerksomhet. Her slår de til med sine impulsive, morsomme og kreative påfunn.
Hva de finner på og hva de vil vise frem av vareutvalget denne gang gjenstår å se, kanskje det blir demonstrert hockey, eller kunstløp?

*Pål Amrud inntar skøytestillingen. Dette kan han.*

**Skøyter er en aktivitet som er på vei oppover igjen. Det er en perfekt familieaktivitet.**

## SKØYTER FOR HELE FAMILIEN

Å lære seg å gå på skøyter er litt som å lære seg å gå en gang til. Det er litt vanskelig i starten. Mange bruker bruskasse eller lignende å skyve foran seg. Det fungerer helt fint å støtte seg litt i hverandre også. Humør og tålmodighet kommer godt med, og det kan være greit å ta med litt mat og varmt drikke. Skøyter er gjerne fôret, så sørg for skøyter med god plass til tjukke ullsokker.

**Ansvarlig for egen sikkerhet**
Det finnes tilrettelagte skøytebaner mange steder, og det finnes naturlig islagte vann. Husk at det ikke meldes om sikker eller usikker is. Alle er selv ansvarlige for sin egen sikkerhet, og du må alltid kontrollere isforholdene selv. Det finnes normalt både sterk og svak is i alle vann gjennom hele sesongen. Det vil som regel være punkter med dårlig is eller åpent vann, for eksempel ved inn- og utløp.

**Nødvendig utstyr**
Skøyter, varme klær og hjelm. Voksne turskøyteløpere eller kunstløpere bruker ofte ikke hjelm, mens for hockeyspillere er det påbudt. For ferske skøyteløpere er det fort gjort å falle i bakken. En ski- eller hockeyhjelm gir bedre beskyttelse enn en sykkelhjelm. Det er en fordel med hjelm som går over ørene.

*Kilde: utemagasinet.no*