

Velkommen til bachelor i «Trening, ernæring og helse» i Vestfold, Studieretning Trenings- og kostholdsveiler.

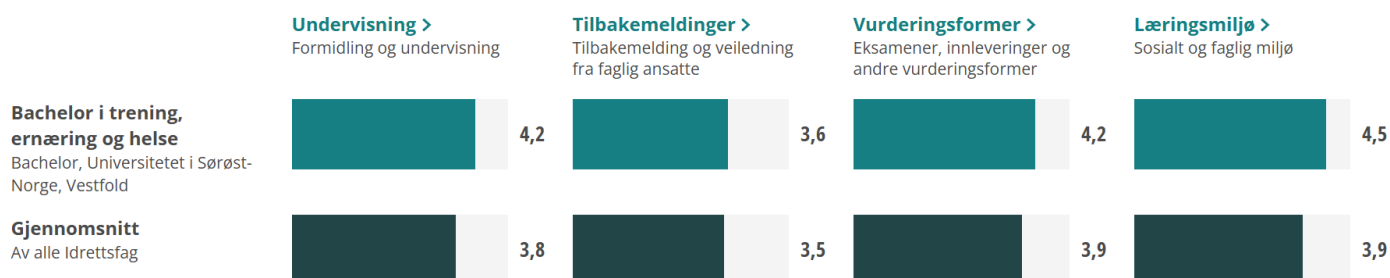
Snart er det studiestart, og vi ser virkelig frem til å møte deg og alle de andre studentene! I dette brevet har vi litt informasjon til deg, som vi tenker er nyttig å få i forkant av studiestart.



Kjære student!

Du har gjort et godt valg av studium! Studentene ved «Trening, ernæring og helse» viser gjennom studentundersøkelser at studentene er veldig godt fornøyde med studiet og hvordan undervisningen er lagt opp. De opplever å være en del av et godt faglig og sosialt miljø.

Her er et utsnitt av fjorårets studentundersøkelse: [Studiebarometeret](#) (5 er høyest mulige score):



Du vil oppleve kort avstand til oss undervisere og bli en del av et tverrfaglig miljø.

Gode grunner til å gjennomføre studiet:

- Jobbmuligheter i et arbeidsmarked med økende etterspørsel
- Relevant kompetanse innen helsefremmende arbeid
- Mulighet for master
- Givende og inkluderende studentmiljø

Vil du se litt mer av det som skjer hos oss? Følg oss på Instagram:



Er du opptatt av det sosiale miljøet?

I tillegg til faglig påfyll, vil du få muligheten til å delta i flere sosiale sammenkomster med dine medstudenter. Vi har blant annet en linjeforening du kan bli medlem av. Linjeforeninger er faglig-sosiale studentfelleskap basert på studieretning som arrangerer ulike aktiviteter, og noen organiserer faglige møtepunkter. Foreningen ved vår bachelor ble opprettet våren 2025 og heter «Boost», og det er studenter som drifter denne. Vi håper du ønsker å delta på de aktivitetene som arrangeres! Følg Boost på [Instagram](#): boost_linjeforening. Det er også svært gode treningsfasiliteter tilgjengelig ute- og innendørs, som du kan benytte deg av gjennom hele studietiden.

Slik kan du forberede deg:

Du kommer til å være i mye aktivitet det første året. Hvis du ikke er fysisk aktiv i dag, har vi en oppfordring. For at overgangen når du begynner ikke skal bli for stor, er det lurt å trene litt frem til studiestart. Faglærerne legger ikke vekt på at du skal prestere høyt eller som en eliteutøver, men å være i god fysisk form er en fordel for å kunne gjennomføre studiet., og vil være bedre rustet til å delta i all undervisning, noe som vil øke læringsutbyttet.

Praktisk info:

Mange studenter spør om hvordan undervisningen er organisert. Dere vil få alle detaljer om dette ved studiestart, men i grove trekk gjelder følgende for første studieår:

Timeplanen er styrende for alt som skjer, og aktivitet legges primært i tidsrommet klokken 0815-1600. Du må regne med undervisning mandag til fredag hver uke, men de fleste fredager er studiedager uten undervisning. Det er variasjon i timeplan fra dag til dag og uke til uke. Dette er fordi vi har undervisning på forskjellige arenaer som ute, i idrettshall, svømmehall og auditorier/klasserom. I tillegg dekkes ulike emner på ulik tid i semesteret. Det er obligatorisk 80% aktiv deltakelse i aktivitetsemnet som går på høsten 1.året, samt alle emnene emnet som går på våren 2027. Uke 41 og uke 8 er studieuker uten undervisning.

Tidlig etter studiestart, er det en ekskursjon i friluftsliv, der overnatting i telt inngår. Dersom du bor langt unna og ikke skal hjem før ekskursjonen, er det lurt å ta med sovepose og annet nødvendig friluftslivsutstyr til Vestfold nå ved studiestart. Videre er det viktig at du har skotøy til både innendørs (hall) og utendørsbruk.

I løpet av første studieår skal vi ha svømming og livredning inne og ute. Dersom du ikke er vant til å være i vann eller ikke kan svømme, anbefaler vi at du melder deg på et vanntilvennings/svømmekurs, gjerne så tidlig som mulig. Du må være svømmedyktig for å kunne delta på aktiviteter i vann. Ta kontakt hvis du trenger tips til hvor og når du kan ta kurs.

Er det noe du lurer på?

Ved spørsmål av faglig karakter, kontakt programansvarlig: Anne Sæther: anne.sather@usn.no, tlf 31009835. Ved spørsmål om gjennomføring av studiet, kontakt studieveileder: Anne-Lise Remfeldt: anne-lise.remfeldt@usn.no, tlf 35952596.

Trenger du tilrettelegging? På Universitetet i Sørøst-Norge har vi et inkluderende læringsmiljø. Derfor legger vi så langt det er mulig til rette for at alle med funksjonsnedsettelse og særskilte behov skal lykkes med sine studier. Les her: [se vår nettside for mer informasjon om tilrettelegging og søknadsprosessen](#). Dersom du har spørsmål, eller behov for tilrettelegging fordi du er toppidrettsutøver [Toppidrettsstudent - Universitetet i Sørøst-Norge](#), har skader eller særskilte behov, anbefales det at du tar kontakt med programansvarlig Anne Sæther: anne.sather@usn.no, så finner vi en løsning i fellesskap.

Her finner du innhold i studiet, [Bachelor i trening, ernæring og helse: Trening- og kostholdsveileder \(Vestfold\)](#) med emneplaner og oversikt over pensum.

Her er lenke til timeplan for høsten 2026: [Timeplan - Universitetet i Sørøst-Norge](#)

Trenger du studentbolig? [Studentboliger - Vestfold - SSN](#)

Eller har spørsmål om treningstilbud i Vestfold? [SSN Studentidrettssenter Vestfold - SSN](#)

På [studiestartssiden](#) finner du oppmøtetidspunkt og timeplan for studiestartsuka.

VELKOMMEN!

Før du møter oss, vil vi ta kontakt med deg. Vi ringer deg før studiestart for å si hei og svare på spørsmål du har ifm studiestart eller studiet.

På vegne av alle mine kollegaer, ønsker jeg deg hjertelig velkommen til USN!
Vi sees ved studiestart mandag 10.august 2026.

Vi ser frem til å møte deg!

Med vennlig hilsen

Anne Sæther
Programansvarlig og underviser