Основою піраміди $SABCD$ є трапеція $ABCD$ $(AD||BC)$, довжина середньої лінії якої дорівнює 5 см. Бічне ребро SB перпендикулярне до площини основи піраміди і вдвічі більше від середньої лінії трапеції $ABCD$. Знайдіть відстань від середини ребра SD до площини SBC (у см), якщо об'єм піраміди дорівнює 210 см^3. Відповідь запишіть в сантиметрах.